



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Elina Tuomi, Veera Vänskä

Liikuntatapahtuma sairaanhoitajaopiskelijoille

Toiminnallinen interventio

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitotyötyön tutkinto- ohjelma

Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyö

23.4.2020

Tekijät Otsikko	Elina Tuomi Veera Vänskä Liikuntatapahtuma sairaanhoitajaopiskelijoille - Toiminnallinen interventio
Sivumäärä Aika	32 sivua + 5 liitettä 23.4.2020
Tutkinto	Sairaanhoitaja AMK
Tutkinto- ohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Hoitotyö
Ohjaaja	Lehtori Eila-Sisko Korhonen
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida näyttöön perustuva interventio, hoitoalan opiskelijoiden viikoittaisen liikunnan määrän lisäämiseksi. Opinnäytetyön tuotoksena interventioksi syntyi liikunnallinen tapahtuma. Tapahtuma järjestettiin Metropolia Ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksen liikuntatiloissa 5.3.2020.</p> <p>Työn taustaksi kerättiin tietoa fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkityksestä sairaanhoitajan työhön, opiskeluun sekä terveyteen. Lisäksi haettiin tietoa liikuntaan motivoivista tekijöistä sekä millä tekijöillä yksilön ja yhteisön motivaatioon voidaan vaikuttaa. Työssä perehdyttiin myös interventioihin, niiden muotoihin ja siihen, millainen on toimiva interventio. Opinnäytetyön tuotos toteutettiin täysin kerättyyn näyttöön pohjautuen. Tiedonhaku tehtiin Cinhal- ja Medic- tietokannoissa, sekä Duodecim Terveysportissa ja harkitusti Google- hakukoneessa.</p> <p>Tapahtuma sujui suunnitelmien mukaan ja siihen osallistui neljä sairaanhoidon opiskelijaa. Tapahtumassa Zonesportsin liikuntasuunnittelija esitteli järjestön toimintaa. Intervention yhteydessä kartoitettiin suppealla kyselyllä opiskelijoiden liikuntatottumuksia, keskusteltiin liikunnan merkityksestä sairaanhoitajan työssä ja opiskelussa sekä fyysisen aktiivisuuden vaikutuksesta terveyteen. Tapahtuman pääosuuksena oli opinnäytetyön tekijöiden suunnittelema ja ohjaama liikuntaharjoitus, johon kuului tanssia, HIIT- harjoitus (high intensity interval) sekä kehonhuoltoa joogan ja venyttelyn muodossa. Lisäksi opiskelijat saivat intervention yhteydessä ohjeita liikunnan harjoittamiseen omassa arjessaan.</p> <p>Tapahtumaan osallistuneet opiskelijat antoivat palautetta interventiosta arviointilomakkeella. Vastauksien perusteella, osallistujat kokivat järjestäjien esitelleen tapahtumansa ja asiansa erinomaisesti. Tapahtuman mainosposterin ulkonäkö oli miellyttänyt kaikkia niitä opiskelijoita, jotka olivat sen nähneet. Osallistujat kokivat myös saaneensa kattavasti tietoa liikunnan harrastamisen tärkeydestä sekä siitä, miten voivat itse jatkaa liikunnan harrastamista osana omaa terveyskäyttäytymistään.</p>	
Avainsanat	Liikunta, fyysinen aktiivisuus, terveys, motivaatio, interventio, sairaanhoitaja opiskelija

Authors Title	Elina Tuomi Veera Vänskä Exercise event for nursing students - Functional intervention
Number of Pages Date	32 pages+ 5 appendices 23rd of April 2020
Degree	Bachelor of Healthcare
Degree Programme	Nuring and Health Care
Specialisation option	Nursing
Instructor	PhD, MNsc, RN, Senior Lecturer Eila-Sisko Korhonen
<p>This project has been a functional final project. The purpose of it was to plan, execute and evaluate an evidence-based intervention to increase nursing student's weekly physical activity. We have planned and executed an exercise event for nursing students of Metropolia University of Applied Science's. The event was held at Myllypuro campus on March 5th, 2020.</p> <p>As background information to this final project we have searched for answers on how physical activity effects the work of nurses' and nursing students, the benefits of physical activity to health and wellness, as well as cognitive skills. Also, we searched for information on motivating techniques, and how to influence health behavior through interventions. The goal was to find out what kind of interventions are effective. The final product here, was a motivational intervention, completely based on researched information. Databases used were Cinhal, Medic, Terveysportti, MetcatFinna. In addition, Google search engine was used with caution.</p> <p>The event went according to plan and had four nursing students as participants. In addition to the intervention, a survey was collected from the students. This was in order to find out about the activity and mindsets of these students. This also gave the opportunity to exchange thoughts about the subject. There was discussion about the importance of physical activity and its' influence to working abilities as well as health and wellness. The main part of this event was a group workout. The workout consisted of dance, high intensity interval training and yoga. In addition to the workout, students were given instructions on how to keep active, with workout plans. With these 14- day plans, the students can keep active in their day-to-day lives.</p> <p>The participants were given evaluation forms at the end of the intervention, to evaluate the event, and give feedback to the hosts. All students who took part in the intervention were pleased with the contents as well as the execution. A poster had been created to advertise the event, and all those who had seen it, thought that its' appearance was pleasant. The students also felt that they had been given plenty of information on the importance of physical activity, as well as tips on how to continue to stay active in the future.</p>	

Keywords	Physical Fitness, Physical Activity, Sports, Health, Motivation, Intervention, Nursing student
----------	--

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	2
3	Opinnäytetyön kohderyhmät ja hyödynsaajat	2
3.1	Sairaanhoidon opiskelija	2
3.2	Terveystieteiden opiskelija	3
4	Tausta ja tarve	4
4.1	Fyysisen kunnon merkitys hoitoalan työssä	4
4.2	Korkeakouluopiskelijoiden liikuntatottumuksista	6
4.3	Fyysisen aktiivisuuden merkitys opiskelussa	7
4.4	Motivaatio ja sosiaalinen tuki liikunnassa	8
4.5	Liikunta ja terveys	9
4.6	Liikunnan harjoitusmuodot terveyden edistämisessä ja ylläpidossa.	11
4.7	Interventiot terveyden edistämisessä	13
4.8	Terveyden edistäminen	14
5	Opinnäytetyön toteutus	15
5.1	Työskentelymenetelmät	15
5.2	Yhteistyökumppani Zonesports	18
5.3	Tapahtuman osallistujat	18
5.4	Toiminnallinen opinnäytetyö	20
5.5	Liikuntatapahtuma sairaanhoitajaopiskelijoille	22
5.6	Ohjattu liikuntaharjoitus tapahtumassa	24
6	Arviointi	26
6.1	Liikuntakysely	26
6.2	Palautteet tapahtumasta	26
6.3	Luotettavuus	27
6.4	Eettisyys	29
7	Pohdinta	31
8	Lähteet	32

Liitteet

Liite 1 Opinnäytetyön aikataulu

Liite 2 Tiedonhakutaulukko

Liite 3 Mainosposterit

Liite 4 Kyselylomakkeet

Liite 5 Treeniohjelmat

1 Johdanto

Sairaanhoitajan tehtävänä ja eettisenä velvollisuutena on ihmisten terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, sairauksien ehkäiseminen sekä kärsimyksen lievittäminen (Puttonen 2017; Code of ethics for nurses 2012). Terveys taas on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Keskeiset termit, THL 2020). Fyysisellä aktiivisuudella on merkitystä terveyden osa-alueiden kuten psyykkisen hyvinvoinnin, elimistön toiminnan, tuki- ja liikuntaelinten toimintakyvyn sekä kognitiivisen toimintakyvyn kannalta. Lisäksi liikunnalla on vaikutusta sairauksien ehkäisyyn ja hoidon, sekä sairaan ihmisen elämänlaadun parantamisessa. (Helajärvi ym. 2015 :1713; Alen & Arokoski 2015 :71- 82; Liikunta: Käypähoito- suositus 2016.)

Osa sairaanhoitajan työtä on siis myös potilaan ohjaaminen terveellisissä elämäntavoissa, tähän mukaan lukien ohjaus fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan. Hoitaja, joka itse pitää fyysisestä kunnostaan huolta, puhuu liikunnan puolesta todennäköisimmin (Orr ym. 2014: 99- 101; Bakshi ym. 2015: 289-296). Sairaanhoitajaopiskelijat ovat tulevaisuuden ammattilaisia ja heidän tulee ymmärtää terveyskäyttäytymisen vaikutus ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Huolestuttavaa siis on, että Metropolia Ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoille teetetyssä kyselyssä, alle puolet liikkuvat liikuntasuosituksen (Liikkumisen suositukset UKK- instituutti 2019; Liikunta: Käypähoito- suositus 2016) mukaisesti (Korhonen & Rekola 2019).

Syytä opiskelijoiden vähäiseen aktiivisuuteen tämä opinnäytetyö ei hae, vaan tarkoitus oli vaikuttaa sairaanhoitajaopiskelijoiden terveyskäyttäytymiseen toiminnallisella interventioilla. Työhön on haettu tietoa fyysisen kunnon ja liikunnan harrastamisen merkityksestä niin sairaanhoitajan työn, opiskelun kuin terveydenkin kannalta. Mitä tapahtuu, jos opiskelija ei liiku? Miten vaikutukset heijastuvat tulevaisuuden työelämään ja työssäjaksamiseen? Lisäksi työssä on perehdytty motivaatioon ja interventioihin. Mitä ovat interventiot ja millaisia ovat tehokkaat interventiot? Mikä motivoi ihmisiä liikkuman ja miten motivaatioon voi vaikuttaa? Näihin kysymyksiin on haettu vastauksia laadukkaan, näyttöön perustuvan intervention toteuttamiseksi.

Opinnäytetyön tehtävä oli toteuttaa näyttöön perustuva toiminnallinen interventio. Sen tarkoitus oli vaikuttaa sairaanhoitajaopiskelijoiden viikoittaisen liikunnan määrään. Interventioiksi kehitettiin liikunnallinen tapahtuma, jossa opiskelijat saavat positiivisen kuvan

liikkumisesta, sekä tietoa liikuntamahdollisuuksista kampuksella. Tämän lisäksi tapahtumassa keskusteltiin liikunnan merkityksestä niin sairaanhoitajan työssä, kuin osana terveyden edistämistäkin. Tapahtuma järjestettiin Metropolia Ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksella 5.3.2020.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida näyttöön perustuva toiminnallinen interventio, hoitoalan opiskelijoiden viikoittaisen liikunnan määrän lisäämiseksi.

Opinnäytetyön tehtävänä oli toteuttaa näyttöön perustuva toiminnallinen interventio.

Tavoitteena oli toiminnallisen intervention kautta saada opiskelijat kiinnostumaan liikunnasta ja motivoida heitä edistämään terveyttään fyysisen aktiivisuuden avulla.

3 Opinnäytetyön kohderyhmät ja hyödynsaajat

3.1 Sairaanhoidon opiskelija

Opinnäytetyön ensisijaisena kohderyhmänä olivat sairaanhoidon opiskelijat. Intervention kautta pyrittiin vaikuttamaan sairaanhoitajaopiskelijoiden viikoittaisen fyysisen aktiivisuuden määrään. Tätä kautta autetaan opiskelijoita ylläpitämään ja edistämään tuki- ja liikuntaelinten terveyttä, sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä sekä psyykkistä hyvinvointia (Liikunta: Käypähoito- suositus 2016; Alen & Arokoski 2015: 71- 89; Heiskanen ym. 2019) Liikunnan harrastamisella on mahdollista edistää työ- sekä toimintakykyä myös opiskelijoilla (Viikari-Juntura ym. 2015).

Liikunta on ensiarvoisen tärkeää opiskelukyvyn kehittämisen sekä ylläpidon kannalta. Erityisesti aerobisella liikunnalla on todettu olevan oppimiskykyyn positiivinen vaikutus. Aerobinen liikunta aktivoi keskushermoston oppimista ja muistia sääteleviä osia. (Alen &

Arokoski 2015: 71- 89.) Kun taas liikkumattomuuteen liittyvä riskitekijä on kognitiivisten toimintojen heikkeneminen (Helajärvi ym. 2015: 1713).

Korkeakoulujen opiskelijoita löytyy myös useita terveysongelmia, joita ovat esimerkiksi selän oireet, masennus ja astma. Näiden hoitoon ja ehkäisyyn on löydetty hyötyjä liikunnasta. (Miettinen ym. 2011.)

3.2 Terveystenhoitoala

Sairaanhoitajan työ voi olla fyysisesti sekä psyykkisesti kuormittavaa (Brennan 2017: 43-46). Tuki- ja liikuntaelimestön toimintakyvyn ylläpitäminen edistää elämänlaatua ja jaksamista. Liikunnan harrastaminen vähentää sairastumisen riskiä sekä parantaa työ- ja toimintakykyä. (Viikari-Juntura ym. 2015) Tästä syystä tulisi tulevia sairaanhoitajia kannustaa toimintakykyä ylläpitävään liikuntaharjoitteluun jo opiskeluaikana.

Työkyvyn ylläpitäminen on monitahoinen kokonaisuus, joista esimerkkinä on tuki ja liikuntaelimestön hyvinvointi (TELA 2017). Liikunnallinen arki ja lihasvoiman ylläpito voivat auttaa tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvoinnin edistämisessä. Liikunnan tarjoamat terveysvaikutukset ovat työurien kannalta merkittäviä. Näitä ovat lisääntynyt työn tehokkuus, työhyvinvointi sekä pidemmät työurat. (STM 2015) Liikunnan tuoma hyöty on siis myös hoitajia työllistävien tahojen etu.

Hoitotyössä vaatimukset työntekijältä ovat esimerkiksi toimistotyöhön verrattaessa erilaisia. Kun päivän hoitotehtävät on tehty, hoitaja saattaa jäädä töihin auttaakseen muita ja huolehtiakseen potilaidensa hyvinvoinnista. Hoitaja myös kiinnittää työssään huomiota potilaan tunnetiloihin ja altistuu potilaan tunnekuormalle, jolloin uupumuksen riski kasvaa. (Hannonen 2018) Sairaanhoitajan kohtaama kuormitus on siis sekä fyysistä, että psyykkistä. Liikunnan avulla voidaan ohjata ajatuksia pois negatiivisista ajatuskierteistä ja liikunta voi toimia jopa osana masennuksen ehkäisyä ja hoitoa (Leppämäki 2017; Miettinen ym. 2011). Näin ollen fyysinen aktiivisuus keventää myös työntekijän henkistä taakkaa.

4 Tausta ja tarve

Tämä opinnäytetyö toteutettiin osana tutkimus- ja kehittämishanketta, johon Metropolia Ammattikorkeakoulu on osallisena. Hankkeen tarkoituksena on ollut selvittää terveysalan opiskelijoiden terveyskäyttäytymistä. Siihen kerättiin tietoa opiskelijoiden elämäntavoista ja vastauksia saatiin yhteensä 759 opiskelijalta (Ahokas ym. 2019).

Elo-syyskuussa 2018 Metropolia Ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoille teetettiin terveyteen liittyvä e- lomake kysely. Tämä kysely liittyi yllä mainittuun tutkimus- ja kehittämishankkeeseen (Ahokas ym. 2019). Lomake lähetettiin 400:lle opiskelijalle, joista 202 vastasi. Viidesosa vastaajista harrasti liikuntaa 2-3 kertaa kuukaudessa tai ei ollenkaan. Alle puolet vastaajista harrasti liikuntaa päivittäin. Kyselyn tulosten perusteella hoitoalan opiskelijat eivät liiku suositusten mukaisesti. Syytä tähän Metropolia Ammattikorkeakoulun terveydenhoitoalan opiskelijoiden liikkumattomuuteen ei vielä ole selvillä. (Korhonen & Rekola 2019.)

Työssä perehdyttiin fyysisen terveyden ja liikunnan merkitykseen hoitoalan työssä, opiskelussa sekä liikunnan terveysvaikutuksiin. Tietoperusta opinnäytetyön toteuttamista varten haettiin Cinahl, Medic. Duodecim Terveysportti ja MetcatFinna tietokannoista. Lisäksi käytettiin Google- hakukonetta harkitusti, etsimällä tietoa WHO:n (World health organization), THL (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos) ja UKK- instituutin (Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö) sivuilta. Lisäksi Google- hakukonetta käytettiin joidenkin tutkimusartikkelien lähteiden tuplatarkistuksessa.

Tiedonhaussa käytetyt hakusanat, katso liite 2.

4.1 Fyysisen kunnan merkitys hoitoalan työssä

Sairaanhoitajan ammatti on niin fyysisesti kuin psyykkisestikin vaativaa (Brennan 2017: 43-46; Bakshi ym. 2015: 289-296). Hoitotyöhön liittyy sen vaativuuden ja vastuun vuoksi myös stressitasojen nousua (Ashcraft ym. 2015: 255-256). Terveyskäyttäytymisellä, ja erityisesti liikunnalla voidaan ylläpitää ja edistää fyysistä terveyttä, aineenvaihduntaa sekä psyykkistä hyvinvointia (Liikunta: Käypähoito- suositus 2016; Alen & Arokoski 2015: 71- 89; Heiskanen 2019). Fyysisestä kunnosta huolehtiminen on olennaista terveyskäyttäytymistä, myös sairaanhoitajan henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja työssäjaksamisen

kannalta. Liikunta vähentää sairastumisen riskiä sekä parantaa työ- ja toimintakykyä (Viikari-Juntura ym. 2015).

"Lääkärin ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten tehtävä on kysyä liikuntatottumuksista ja liikkumisesta, kirjata tiedot ja kannustaa liikkumaan" - Liikunta: Käypähoito- suositus 2016. "Työssään sairaanhoitaja pyrkii tukemaan ja lisäämään ihmisten omia voimavaroja sekä parantamaan ihmisten elämänlaatua" "Sairaanhoitajan tehtävänä on väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen" - Sairaanhoitajan eettiset velvollisuudet, Puttonen 2017.

Sairaanhoitajia voidaan yhteiskunnassa pitää terveyden roolimalleina. Sairaanhoitajien terveyskäyttäytymistä ei silti valitettavasti voida pitää aina esimerkillisenä. Useat sairaanhoitajat kärsivät ylipainosta, eivät liiku tarpeeksi ja syövät liian vähän hedelmiä ja kasviksia. (Blake & Harrison 2013: 86; Bakshi ym. 2015: 289-296.) Tutkimuksista on käynyt ilmi, että läheskään kaikki sairaanhoitajat eivät liiku suositusten (WHO 2018; Liikunta: Käypähoito- suositus 2016) mukaisesti. Tutkimuksissa 36,7%-48,6% sairaanhoitajista ei liikkunut suositusten mukaan riittävästi. (Bakshi ym. 2015: 289- 296; Malik ym. 2011: 489- 496; Tucker ym. 2010: 253- 267.) Vertailtaessa sairaanhoitajia ja sairaanhoitajaopiskelijoita, opiskelijat liikkuvat vielä vähemmän (Malik ym 2011: 489-496).

Elämällä terveellisten elintapojen mukaisesti, sairaanhoitaja pitää omasta terveydestään huolta, mutta voi myös toimia roolimallina potilailleen ja läheisilleen. Roolimallina olemisen tarkoittaa, että sairaanhoitajalla on mahdollisuus edistää potilaidensa terveyttä toimimalla esimerkillisesti ja kannustamalla heitä terveyttä edistäviin elämäntapoihin. (Darch ym 2017: 985, table 2)

Jos sairaanhoidon opiskelijoista odotetaan tulevan roolimalleja terveyskäyttäytymisessä, on sen merkitys tehtävä heille selväksi. Koulutuksen aikana saatu tieto siitä, miten toimia terveenä esimerkkinä, voi vaikuttaa positiivisesti opiskelijoiden omaan terveyskäyttäytymiseen. (Darch ym. 2017: 982-988.) Sairaanhoitajien heikko huolehtiminen itsestään voi johtaa työhön tyytymättömyyteen, loppuun palamiseen ja stressitasojen nousuun. Itsestään huolehtivat hoitajat taas ovat parempia roolimalleja ja alansa edustajia. (Ashcraft ym. 2015: 255-256.)

Sairaanhoitaja, joka liikkuu säännöllisesti ja uskoo liikunnan merkitykseen osana hyvinvoinnin edistämistä, pyrkii todennäköisemmin puhumaan liikunnan puolesta, kuin hoitaja, joka ei harrasta liikuntaa lainkaan (Orr ym. 2014: 99- 101; Bakshi ym 2015: 289-296). Koska liikunnan tulisi olla osa potilaan kokonaisvaltaista hoitoa, on hoitajalla tärkeä rooli myös terveellisten elintapojen puolestapuhujana (Liikunta: Käypähoito- suositus 2016). Hoitajan tulisi toimia roolimallina potilailleen (Darch ym. 2017: 982-988; Ashcraft ym. 2015: 255-256).

4.2 Korkeakouluopiskelijoiden liikuntatottumuksista

Korkeakouluopiskelijoilla on runsaasti terveysongelmia, joiden kehittymiseen tai hoitoon fyysisellä aktiivisuudella on osoitettu olevan vaikutusta. Tällaisia ovat esimerkiksi yli-paino, erinäiset selän oireet, masennus sekä astma. Tämän lisäksi liikunnalla on havaittu myös yhteys opiskeluiden etenemiseen. Tosin syy-seuraussuhteesta ei toistaiseksi ole olemassa näyttöä. Liikunnalla on korkeakouluopiskelijan elämässä tärkeä rooli niin sosiaalisten suhteiden muodostamisessa, stressin hallinnassa kuin voimavarojenkin lähteenä. (Miettinen ym. 2011.)

Yleisellä tasolla korkeakouluopiskelijoiden liikuntatottumuksista on positiivista näyttöä. Ammattikorkeakouluissa opiskelevat, kokevat liikkumisen hieman mielekkäämmäksi, kuin yliopistossa opiskelevat. Liikunnan eri muodoista opiskelijoita eniten kiinnostaa kuntosaliharjoittelu. (Saari, ym. 2013) ”Yli neljännekselle korkeakouluopiskelijoista liikunta on vahva elämäntapa ja vähintään jossain määrin miellyttäväksi sen kokee noin 80 % vastaajista.” Ammattikorkeakouluopiskelijoista reilusti yli puolet (68%) harrastaa liikuntaa muissa kuin korkeakoulunsa tarjoamissa puitteissa. (Villa 2016.)

Tämän työn tarpeen pohjana toimi tutkimus- ja kehittämishanke, jonka kyselyn vastauksista selvisi, että merkittävä osa Metropolia Ammattikorkeakoulun hoitoalan opiskelijoista ei liiku suositusten mukaisesti (Korhonen & Rekola 2019). Myös muualla maailmassa tehdyistä tutkimuksista on selvinnyt, että sairaanhoidon opiskelijat, tietotaidoistaan huolimatta, liikkuvat vähemmän, kuin on suositeltava (Liikunta: Käypähoito- suositus 2016; Liikkumisen suositukset: UKK- instituutti 2019) (da Silva ym. 2013: 436-434; Özcakr ym. 2015: 536- 542; Blake & Harrison 2013: 86- 94; Malik ym. 2011: 489-496). Erityisesti ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden on todettu liikkuvan vähän. Tähän syynä voi olla

suuri opintomäärä opintojen alkuvaiheessa, sillä opinnot vievät silloin paljon aikaa ja vähäinen vapaa-aika saatetaan käyttää töiden tekemiseen. (da Silva ym. 2013) Kenties myös korkeakouluopiskeluun ja uuteen arjen rytmiin tottuminen vie oman aikansa.

Terveysneuvontaan panostaminen koulutuksen aikana, olisi panostamista myös tulevaisuuden työntekijöiden työkykyyn ja -hyvinvointiin. Jos hoitoalan koulutukseen sisältyisi opintoja oman hyvinvoinnin ja terveyskäyttäytymisen merkityksestä hoitotyöhön, voisi se vaikuttaa tulevien sairaanhoitajien työssäjaksamiseen ja työkykyyn. (Orr ym. 2014: 99-101) Lisäksi se antaisi opiskelijoille parempia valmiuksia terveyden edistämiseen sairaanhoitajan työssä (Darch ym. 2017: 982-988; Ashcraft ym. 2015: 255-256).

Suomen korkeakoulujen tarjoamat liikuntapalvelut ovat saaneet valtakunnalliset suositukset vuona 2011. Suositukset on luonut asiantuntijaryhmä, joka toimi vuonna 2010. Ryhmän jäsenenä oli niin opiskelijoita, liikuntatieteen tutkijoita, kuin ministeriön jäseniä. (Saari, ym. 2013.) Suositukset päivitettiin vuonna 2018 (Ansala ym. 2018).

Korkeakoulujen päivitetyissä liikuntasuosituksissa keskeisenä ovat liikuntapalveluiden rahoitus, henkilöstöresurssit sekä tilat. Painotetaan myös niiden tarjontaa opiskelijoille sekä aktivoimista liikuntaan matalan kynnyksen palveluilla. Uusina kohtina päivitetyssä versiossa tuodaan esiin opiskelijoiden pitkittyneen istumisen vähentämistä. (Ansala ym. 2018.)

4.3 Fyysisen aktiivisuuden merkitys opiskelussa

Sen lisäksi, että liikkumattomuus luokitellaan terveysriskiksi, yksi sen haitoista voi olla kognitiivisten toimintojen heikkeneminen (Rinne 2020; Helajärvi ym. 2015). Fyysisellä aktiivisuudella opiskelija voi jopa edistää työmuistinsa toimintaa, kognitiivista toimintakykyä sekä ylläpitää niitä (Felez-Nobrega ym, 2017: 741-746; Alen & Arokoski 2015: 71-89; Rinne 2020). Erityisesti aerobisella liikunnalla on todettu olevan oppimiskykyyn positiivinen vaikutus: se lisää geenien ilmaantuvuutta keskushermoston oppimista ja muistia säätelevissä osissa (Alen & Arokoski 2015: 71- 89).

Toisaalta tutkimuksissa on myös todettu, että liiallinen fyysinen aktiivisuus ei välttämättä edistä opiskelukykyä lisäämällä energisyyttä tai keskittymiskykyä. Liikuntasuosituksien mukaisella, kohtuullisella liikunnalla kuitenkin voidaan parantaa työmuistin toimintaa ja

lisätä energisyyttä. Tätä kautta myös halua ja innostusta opiskelua kohtaan. (Felez- Nobrega ym. 2017: 741-746; Vekara 2018: 28-41.)

4.4 Motivaatio ja sosiaalinen tuki liikunnassa

Motivaatio (motivation) on peruste toiminnalle (Lääketieteen termit 2020). Liikunnassa motivaatioon vaikuttaa vahvasti ihmisen kokemus autonomiasta, eli siitä, että on itse valinnut liikkumisen. Lisäksi kokemus ja usko omasta kyvykkyydestä sekä liikkumisen kytkeytymisestä omiin arvoihin lisäävät motivaatiota liikunnassa. (Deci & Ryan 2000, Abetz & Hankonen 2017: 1015- 1021; Liukkonen & Jaakkola 2013; Vasalampi 2019.)

Liikuntaan motivoinnissa on tärkeää löytää mielekäs tapa liikkua. Motivaatio on kestävämpää, kun se on lähtöisin liikkujasta itsestään (Liukkonen & Jaakkola 2013; Vasalampi 2017). Ketään ei voida pakottaa motivoitumaan liikunnasta. Motivaatio vaikuttaa myös siihen, järjestääkö ihminen liikunnalle aikaa omassa arjessaan (Heiskanen 2019).

Ihmistä voidaan kuitenkin tukea motivoitumaan, auttamalla häntä löytämään mielekäs tapa liikkua ja tukemalla hänen uskoaan omaan kyvykkyyteensä, etenkin vaikealta tuntuissa tilanteissa. Tärkeää on korostaa, että mukavan tavan liikkua voi valita itse. Kannustaminen ja rohkaiseminen liikuntaan on tehokkaampaa kuin painostaminen. Näin motivaatio elämäntapamuutokseen kasvaa ja siihen pyrkivä onnistuu siinä luultavasti paremmin. (Abetz & Hankonen 2017: 1015- 1021; Liukkonen & Jaakkola 2013).

Korkeakouluopiskelijoita motivoivat tekijät liikunnassa liittyvät liikunnan tuomaan hyvän olon tunteeseen, liikunnan mielekkyyteen ja siihen, että se on terveellistä. Liikunnan avulla opiskelijat kokevat rentoutuvansa, saavan muuta ajateltavaa sekä lievitystä stressiin. Lisäksi kehonkuvaan liittyviä tekijöitä pidetään motivoivina ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne, liikunnallisten saavutusten jakaminen muiden kanssa sekä uusien ihmisten tapaaminen liikunnan parissa motivoivat opiskelijoita. (Diehl ym. 2018: 1-7).

Sosiaaliset piirteet motivaation lisäämisen ohella, edistävät myös ihmisen sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia (Sarkar ym 2016: 893- 899; Diehl ym 2018: 1-7). Sosiaalisella tuella on osoitettu olevan liikuntamotivaatiota edistävä vaikutus (Sarkar ym 2016: 893-

899; Farren ym 2017: 10-21; Kouvonen ym. 2012: 514-518). Erityisesti työkavereiden kannustus fyysiseen aktiivisuuteen on lisännyt motivaatiota (Sarkar ym. 2016: 893-899).

Psyykkiseen hyvinvointiin liikkuminen vaikutta myös kasvattamalla koettua itsetuntoa. Liikunnan avulla voidaan ohjata ajatuksia negatiivisista ajatuskierteistä ja sopivan kuormittava, progressiivinen harjoitusohjelma motivoi ihmistä monin tavoin. Yksilön motivaatiotekijät vaihtelevat, mutta oman kehittymisen seuranta, uusien taitojen kehittäminen sekä onnistumisen kokemukset luovat mielihyvää ja innostavat jatkamaan liikuntaharrastusta. (Leppämäki 2017.)

4.5 Liikunta ja terveys

Ihmisellä on luontainen tarve fyysiseen aktiivisuuteen. "Ihminen on luotu liikkumaan"-Alen & Arokoski 2015. Kun ihminen ei liiku, keho ei saa mekaanista rasitusta, jolloin elimistön rakenteet (luut, lihakset ja nivelrusto) heikkenevät (Helajärvi ym. 2015: 1713-1718; Alen & Arokoski 2015: 71- 89). Liikunnan määrän vähäisyydestä seuraa energian kulutuksen laskua, kestävyys- ja kunnon romahtamista sekä varsinkin iäkkäämmillä liikkumisvarmuuden laskua. Näistä tekijöistä voi seurata lihavuutta, selkävaivoja, osteoporoosia, kaatumisia ja murtumia. (Rinne 2020; Viikari-Juntura ym. 2015). Lisäksi liikkumattomuus kasvattaa ennen aikaisen kuoleman riskiä, uniongelmia sekä voi vaikuttaa negatiivisesti kognitiivisiin toimintoihin (Rinne 2020; Helajärvi ym. 2015:1713; Alen & Arokoski 2015: 71- 82).

Liikuntaa harrastamalla voidaan ehkäistä sydän- ja verisuonitauteja, sepelvaltimotautia, 2 tyypin diabetesta, joitakin syöpiä, kuten peräsuolisyöpää sekä edistää tuki- ja liikuntaelinten terveyttä. Sillä voidaan myös hidastaa ikääntymisen aiheuttamaa liikeratojen pienentymistä sekä fyysisen yleistilan heikkenemistä. Liikunnan fysiologisia vaikutuksia ovat verenpaineen ja veren glukoosipitoisuuden lasku, lihasvoiman lisääntyminen, hapenottokyvyn paraneminen. Lisäksi liikunta alentaa LDL- kolesterolia, lisää HDL- kolesterolin määrää veressä ja voi ehkäistä verihitaleiden takertuvuutta. Mikä osaltaan ehkäisee veritulppien syntymistä. Liikunnalla edistetään myös hengitys ja verenkiertoelimistön terveyttä ja suorituskykyä (sydän, keuhkot, verisuonet). (Rinne 2020; Liikunta: Käypähoito- suositus 2016; Liikunnan vaikutukset: UKK- instituutti 2019.)

Liikunnalla on myös liikuntaharjoitusta seuraava, mieltä virkistävä vaikutus. Fyysinen aktiivisuus lisää mm. endorfiinin pitoisuutta veressä (Liikunta: Käypähoito- suositus, 2016). Liikunnalla on selkeä vaikutus vireystilaan ja se ehkäisee masennusta sekä ahdistuneisuutta ja helpottaa stressiä, mikä osaltaan kertoo liikunnan vaikutuksesta myös psyykkiseen hyvinvointiin (Rinne 2020; Alen & Arokoski 2015: 71- 89; Liikunnan vaikutukset: UKK- instituutti 2019; Liikunta: Käypähoito- suositus 2016).

Liikunnalla ja fyysisen terveyden ylläpidolla voidaan edistää terveyttä ja ehkäistä sairauksia, mutta niitä voidaan käyttää myös joidenkin sairauksien hoidossa. Esimerkkinä, säännöllisellä liikunnalla voidaan laskea koholla olevaa verenpainetta jopa 8/ 5mmHg/ml. Tämä vaikutus voidaan saada jo kuukauden päästä säännöllisen liikunnan aloittamisesta. 8/5 mmHg/ml verenpaineen lasku vastaa melkein pä yhden verenpainelääkkeen tehoa. (Rinne 2020; Liikunta: Käypähoito suositus 2016.) Liikunnalla voidaan myös parantaa vakavasti sairastuneiden elämänlaatua (Hakulinen ym. 2020: 28-35; Liikunta: Käypähoito- suositus 2016; Kivelä ym. 2014: 262–274). Sen avulla voidaan parantaa mm. sydänpotilaiden, keuhkohtaumatautia ja osteoporoosia sairastavien elämänlaatua. Liikuntaa voidaan käyttää myös osana esimerkiksi tyypin 2 diabeteksen, alaraajojen nivelrikon ja lievän tai keskivaikean masennuksen hoitoa. (Rinne 2020; Liikunta: Käypähoito suositus 2016.)

Fyysinen epäaktiivisuus (*engl. sedentary behaviour, physical inactivity*) luokitellaan jo terveystoriksi. WHO:n (World Health Organization) verkkosivuilla fyysisen epäaktiivisuuden kerrotaan olevan kärkeä maailmanlaajuiseen kuolleisuuteen. 80% kaikista maailman ihmisistä ovat liian vähän fyysisesti aktiivisia. (WHO 2018.) Finnterveys 2017 – tutkimuksen raportin (2018) mukaan puolet suomalaisista aikuisista liikkuu kestävyysliikuntasuositusten mukaisesti ja vajaa kolmasosa kertoi liikkuvansa vapaa-ajallaan. Yleisesti 2000- luvulla suomalaisten fyysinen aktiivisuus on pikkuhiljaa kehittynyt positiiviseen suuntaan, mutta parantamisen varaa vielä olisi. (Koponen ym.2018: 38- 42.)

Puhuttaessa fyysisestä aktiivisuudesta, ei tarkoiteta vain huippu-urheilua, vaan normaalia fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi työmatkoilla ja kotitöiden yhteydessä. Liikuntasuositusten mukainen liikkuminen vähentää riskiä sairastua maailman yleisimpiin sairauksiin ja Suomessa kansantaudeiksi luokiteltuihin sairauksiin. (Liikunta: Käypähoito-suositus, 2016.) Tosin liikunnan avulla saadut tulokset suorituskyvyssä ja fyysisessä kunnossa eivät ole pysyviä, vaan tuloksia on pidettävä yllä. Säännöllisellä liikunnalla voidaan ke-

hittää fyysistä suorituskkyä, edistää elimistön uusiutuvuutta ja ylläpitää kokonaisvaltaista terveyttä. Olennainen tosiseikka on, että vain liikkuva ihminen voi säilyttää liikuntakyvyn vanhenemisen luonnollisista seurauksista huolimatta. (Alen & Arokoski 2015: 71- 89; Huttunen 2018.)

Fyysisesti kuormittavassa hoitotyössä on tärkeää pitää huolta tuki- ja liikuntaelinten hyvästä terveydestä sekä toimintakyvystä. Nämä taas ovat oleellisia selviytymisen, jaksamisen ja laadukkaan elämän kannalta. Näillä luodaan pohjaa terveystyöskäytymiselle niin sydän- ja verisuonitautien, diabeteksen kuin syöpienkin ehkäisemiseksi. Liikunnalla voidaan vaikuttaa sairastumisen riskeihin sekä parantaa työkykyä ja elämänlaatua. Näistä syistä tuki- ja liikuntaelimestön terveyden edistäminen on erittäin tärkeää. (Hela-järvi ym. 2015: 1713; Viikari- Juntura ym. 2015.)

4.6 Liikunnan harjoitusmuodot terveyden edistämisessä ja ylläpidossa.

Käypähoitosuositus viikoittaisesta liikunnasta aikuiselle on 2,5 h kestävyysliikuntaa kuten kävelyä tai pyöräilyä. Vaihtoehtoisesti 75 minuuttia juoksua tai muuta raskasta liikuntaa. Tämän lisäksi kahtena päivänä kestävyyttä ja lihasvoimaa ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa. (Liikunta: Käypähoito- suositus, 2016.) UKK- instituutin uudistettu ”Aikuisten liikkumisen suositus” on liikunnan osalta sisällöltään sama, mutta siinä huomioidaan myös unen ja paikallaanolon tauottamisen tarve (Liikkumisen suositukset: UKK- instituutti 2020).

Aerobinen harjoittelu eli reipas liikunta tarkoittaa liikuntaa, joka nostaa sykettä, aiheuttaa lievää hengästymistä ja hikoilua. Aerobista liikuntaa on esimerkiksi reipas kävely, hölkkä, uinti ja tanssi. (Liikkumisen suositukset: UKK- instituutti 2020; Alen & Arokoski 2015: 71- 89; Rinne M. 2020.) Tällaista harjoittelua suositellaan aikuiselle 2,5h viikossa. Reipasta liikuntaa voi hyvin sisällyttää esim. koulu tai työmatkoihin. Myös kotitöiden yhteydessä liikkuminen voi olla aerobista liikuntaa, sillä sekin lisää kehon energiankulutusta. (Kukonen- Harjula & Liira 2019.)

Vaihtoehtona on myös hieman aerobista/ reipasta liikuntaa raskaampi, rasittava liikunta. Rasittavassa liikunnassa, kuten pyöräilyssä, juoksussa, pallopeleissä ja hiihdossa hen-

kilö hengästyy niin paljon, ettei pysty puhumaan. Tällaista liikuntaa suositellaan vähemmän kuin reipasta liikuntaa, eli 75 minuuttia viikossa. Liikuntasuosituksen liikuntamääriä ei tarvitse kuitenkaan suorittaa yhdellä kertaa, vaan liikunnan voi jakaa useammalle päivälle. (Liikkumisen suositukset: UKK-instituutti 2020; Liikunta: Käypähoito- suositus 2016; Alen & Arokoski, 2015: 71- 89.)

Voimaharjoittelu kohdistuu neuromuskulaariseen järjestelmään. Se kuormittaa ja aktivoi niin neuromuskulaarisen järjestelmän rakenteita, toimintaa, humoraalista ja neuraalista säätelyä kuin metaboliaakin (Alen & Arokoski: 71-89). Voimaharjoittelua tai lihaskuntoharjoittelua suositellaan 2-3 kertaa viikossa terveyden ylläpitämiseen sekä suuremman lihasvoiman kehittämiseen. Lihasvoiman ylläpito on tärkeää, etenkin ikääntymistä seuraavan lihasten heikkenemisen vuoksi, mutta myös tuki- ja liikuntaelinten terveyden ylläpidon kannalta. (Alen & Arokoski 2015: 71- 89; Rinne 2020; Liikunta: Käypähoito- suositus 2016; Liikunnan suositukset: UKK-instituutti 2020.)

Voimaharjoittelua ei kuitenkaan suositella harjoitettavaksi päivittäin (Liikunta: Käypähoito- suositus 2016). Terveyden ylläpitämistä ajatellen, kuntopiiriin kaltainen harjoittelu sopii aloittelevalle liikkujalle voimaharjoittelun muodoista parhaiten. Isometrisiä ja dynaamisia liikesarjoja yhdistämällä saadaan aikaan monipuolinen ja terveydelle edullinen voimaharjoittelumuoto. (Alen & Arokoski 2015: 71- 89.) Lihaskuntoharjoittelun lisäksi tulisi liikunnan olla myös liikehallintaa kehittävää. Lajeja, jossa liikehallintaa voidaan kehittää, ovat esimerkiksi jooga ja tanssi. Kuntopiiriharjoittelun lisäksi voima- tai lihaskuntoharjoittelua voi olla esimerkiksi raskaat pihatyöt, porraskävely ja kuntosalilla käyminen. (Liikunnan suositukset: UKK-instituutti 2016; Rinne 2020.)

Voimaharjoittelu voidaan jakaa isometriseen ja dynaamiseen harjoitteluun. Isometrinen voimaharjoittelumuoto ei vaikuta motoriikkaan tai lihasmassaan. Siinä aktivoituu kerrallaan vain harjoituksen kohteena oleva lihas. Harjoitus tehdään staattisesti eli ilman nivelliikettä. Tällaisesta harjoituksesta hyvänä esimerkkinä harjoitus, jossa istutaan seinää vasten jalat 90 asteen kulmassa. Staattinen harjoitus taas tapahtuu istuma-asennossa, jolloin nelipäinen reisilihas on harjoituksen kohteena. Isometriset harjoitukset ovat lyhyt kestoisia, 4-6 sekuntia ja toistojen välissä pidetään 1-2 min tauko. (Alen & Arokoski 2015: 71- 89.)

Dynaamisen harjoittelun avulla taas lisätään lihasvoimaa ja massaa. Se edistää myös rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan toimintaa sekä lisää perusaineenvaihdunnan energian

kulutusta. Dynaamista harjoittelua on maksimivoimaharjoittelu, hypertrofinen voimaharjoittelu, nopeusvoimaharjoittelu ja kuntopiiriharjoittelu. Näistä maksimivoimaharjoittelu ja hypertrofinen harjoittelu eivät sovellu vasta liikunnan aloittaneelle. Sillä niissä käytetään isoja painoja, jolloin loukkaantumisen riski on suurempi kuin muissa harjoittelumuodoissa. (Alen & Arokoski 2015: 71- 89)

Intervalliharjoittelun on todettu olevan tehokas terveyden ylläpitämisessä ja kunnon kohottamisessa. Intervalli harjoittelu: 3 kertaa 1min kestävä maksimaalinen rasitus esim. kuntopyörällä maksimaalisella vastuksella. Suoritusten välissä 3min tauko. Tämä harjoitus menetelmä toteutettuna 3 kertaa viikossa. Harjoitus nostaa merkittävästi fyysistä suorituskkyä eli fyysistä kuntoa. (Alen & Arokoski 2015: 71- 89.) Duodecimin Aikakausikirja- julkaisun artikkelissa Marja Heiskanen huomauttaa intervalliharjoittelun vaativan paljon tahdonvoimaa. Vaikka harjoitus onkin kokonaiskestoltaan lyhyt, haastaa se merkittäväällä tavalla ihmisen fyysistä kestävyyttä ja psyykkistä sietokykyä. (Heiskanen 2019.)

4.7 Interventiot terveyden edistämässä

Interventio eli väliintulo pyrkii vaikuttamaan yksilön tai ryhmän käytökseen (Lääketieteen termit 2020). Interventiolla tarkoitetaan yleiskielessä jonkinlaista väliintuloa. Hoitotyön saralla interventio taas viittaa usein tapahtumaan, jonka tavoitteena on vaikuttaa yksilön tai ryhmän terveyteen, terveyskäyttäytymiseen tai ajatteluun. Interventioissa usein on tarkoituksena synnyttää positiivisia tuloksia kohderyhmän tai -yksilön terveydentilassa. Intervention tulisi aina pohjautua parhaaseen mahdolliseen tutkimustietoon. (Pölkki 2014.) Elämäntapamuutoksen onnistumiseen tarvitaan interventio, joka herättää motivaation sellaisessa henkilössä, jolla sitä ei vielä ole, ja tukee sellaista, jolta motivaatio jo löytyy (Absetz & Hankonen 2017: 1015- 1021).

Interventiota suunnitellessa on tärkeä tunnistaa ja miettiä itse kohderyhmää. Mitkä asiat vaikuttavat kohderyhmän toimintaan, motivaatioon, mitkä ovat sen tarpeet ja syyt tiettyyn toimintaan? Ihmisen toimintaan vaikuttavia tekijöitä ovat tunteet, uskomukset, sosiaaliset tekijät ja arvot. Näitä asioita tulee siis ottaa huomioon, kun halutaan suunnitella vai-

kuttava interventio. (Hankonen 2017; Linnasaari ym. 2019.) Interventiot, joissa rohkaistaan liikkumaan yhdessä, huomioiden sosiaalisen tuen ja kannustamisen edut liikuntamotivaatiossa, voidaan lisätä intervention vaikuttavuutta (Farren ym. 2017: 10-21).

Järkeilyn toiminnan lähestymistapa on yksi keino rakentaa toimiva interventio. Siinä intervention motivaatioksi esitetään ensin intervention aihe esim. liikunnan yleiset hyödyt. Seuraavaksi kerrotaan liikunnan hyödyistä juuri kohderyhmälle, miten liikunta edistää esim. sairaanhoitajan yleistä hyvinvointia. Tämä tuo aiheen henkilökohtaisemmalle tasolle, ja herättää osallistujien kiinnostuksen. Lisäksi esitetään deskriptiivinen normi eli tarinamuotoinen kuvaus liikunnan hyödyistä esim. ”Kun lisää liikuntaa arkeesi, olet energisempi, hyvinvoivempi ja jaksat paremmin töissä”. Lopuksi kerrotaan konkreettisia vinkkejä liikuntamuodoista tai kuinka aloittaa liikunnallinen elämäntapa. (Hankonen 2017.)

Tavoitesisältöteoriassa interventiota esitellään tavoitteiden kautta. Tärkeää on, ettei keskitytä liikunnan osalta sen ulkonäköön vaikuttaviin tekijöihin. Motivaation herättämisen kannalta tärkeämpää on kertoa liikunnan vaikutuksesta terveyteen ja toimintakykyyn, sen sosiaalisen vuorovaikutuksen hyödyistä sekä vaikutuksesta stressiin. Tämän teorian ideana on herättää kohderyhmän motivaatio esittelemällä tavoitteita. (Hankonen 2017.)

4.8 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen (*health promotion*) voi kohdistua yksilöön yhteisöön tai yhteiskuntaan (Lääketieteen termit 2020; Keskeiset termit- THL 2020). Terveyden edistämällä pyritään edistämään ihmisten kykyä huolehtia omasta terveydestään ja ehkäistä sairauksia (Keskeiset termit- THL 2020; Häkkinen 2017). Sairaanhoitajan työssä terveyden edistäminen kohdistuu lähinnä yksilöön eli potilaaseen. Hoitajan tulee ohjata kaikenikäisiä potilaita terveellisiin elintapoihin. Hän voi myös omalla terveyskäyttäytymisellään ja esimerkillään tehostaa ohjauksen vaikutusta. (Häkkinen 2017)

Voimavarakeskeinen elintapaohjaus on terveyden edistämisen näkökulmasta tehokkain, kun potilaalla on todettu jokin sairaus tai riski sairastua. Tässä voimavarakeskeisessä ohjauksessa elintapamuutokseen motivoidaan potilaan jo olemassa olevien voimavarojen kautta. (Häkkinen 2017; Absetz & Hankonen 2017: 1015- 1021.) Terveysneuvonnalla on osoitettu olevan elämänlaatua parantava vaikutus myös pitkäaikaissairauksissa. Eri-

tyisesti fyysisen aktiivisuuden lisääminen pitkäaikaissairaille on parantanut elämänlaatua, sillä parantunut fyysinen terveys on hidastanut sairauksien etenemistä, ja antanut potilaalle voimia itsestään huolehtimiseen. (Kivelä ym 2014 s. 262-274.)

Sairaanhoidon opiskelijoiden terveyskäyttäytymisen edistäminen on tärkeää heidän työssäjaksamisensa tukemiseksi tulevaisuuden ammatissa. Terveystieteiden alan opiskelijoille toteutetuilla liikuntainterventioilla, on ollut fyysistä aktiivisuutta lisäävä vaikutus. (Stark ym. 2012: 393- 401; Heeren ym 2018: 297- 305.)

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Työskentelymenetelmät

Opinnäytetyö työn taustalla oli hoitotyön kehittämishaaste: Metropolian sairaanhoitaja-opiskelijat eivät liiku riittävästi suosituksiin (Liikunta: Käypähoito- suositus 2016) nähden (Korhonen & Rekola 2019). Siksi työn pohjaksi tarvittiin aiempaa tutkittua tietoa aiheesta. Käytimme tietoperustan rakentamiseen soveltaen kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla kerättiin aiempaa tutkittua tietoa kehittämistyön perustaksi ja sen tarpeen perustelemiseksi.

Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella voidaan kerätä aiempaa tutkittua tietoa vaikkapa jostakin ilmiöstä. Tällä menetelmällä voidaan nostaa esiin aiemmista tutkimuksista esiin nousseita teorioita, kehityssuuntia tai millaista keskustelua aiheesta on aikaisemmin ollut. Kuvailevalla kirjallisuuskatsausmenetelmällä voidaan kyseenalaistaa tai vahvistaa aikaisempia teorioita. Tällä menetelmällä voidaan löytää uusia ja erilaisia näkökulmia. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa ensin muodostetaan tutkimuskysymys. Sitten valitaan katsaukseen aineisto ja rakennetaan aiheen kuvaus. Näiden jälkeen tarkastellaan saadut tulokset. Menetelmän nimen mukaisesti aineistoa ja tuloksia esitellään kuvailevasti. Kuvaileva kirjallisuus katsaus on luotettava tapa koostaa aiempaa tutkittua tietoa yhteen. (Kangasniemi ym. 2013: 292-300.)

Kerättyä aineistoa ei tässä työssä analysoitu samalla tavalla, kuin jos opinnäytetyön tarkoituksena olisi ollut tehdä kirjallisuuskatsaus esim. sairaanhoitajaopiskelijoiden liikunta-

tottumuksista. Päätimme työn luotettavuuden takaamiseksi soveltaa kuvailevan kirjallisuuskatsauksen periaatteita ja työvaiheita. Tiedonhaun avulla löydettyä tietoa arvioitiin ja siitä koostettiin opinnäytetyön aiempaan tutkittuun tietoon ja tieteellisiin artikkeleihin pohjautuvat osat. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen viimeistä vaihetta saatujen tulosten tarkastelua, emme tehneet. Opinnäytetyössä ei syvennytty vain yhteen ilmiöön, eikä se ollut työn tarkoituksaan.

Opinnäytetyön teko aloitettiin suunnitelman laatimisella. Tässä vaiheessa rajattiin opinnäytetyön aihe, kehittämistehtävä sekä tarkoitus. Kehittämistehtäväksi rajattiin sairaanhoitajaopiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Tavoitteena oli saada sairaanhoitajaopiskelijat kiinnostumaan liikunnasta ja motivoida heitä edistämään terveyttään fyysisen aktiivisuuden avulla. Kun työn tarkoitus, tavoite ja tehtävä oli päätetty, aloitettiin tiedonhaku.

Opinnäytetyön aihe rajattiin liikunnan terveysvaikutuksiin, terveyttä edistäviin liikuntamuotoihin, sairaanhoitajien fyysiseen aktiivisuuteen, korkeakoulu- ja vielä tarkennettuna sairaanhoitajaopiskelijoiden fyysiseen aktiivisuuteen, liikunnan vaikutukseen opiskelussa, liikunnan harrastamisen motivaatioon sekä siihen mikä on interventio ja mikä olisi paras keino motivoida liikunnan harrastamiseen.

Tiedonhaku tehtiin Cinahl, Medic, Terveysportti sekä MetcatFinna tietokantoja. Lisäksi suppeasti käytettiin Google hakukonetta. Googlea käytettiin lähinnä joidenkin tutkimusartikkelien lähteiden tarkistamiseen, mutta myös UKK- instituutin, WHO:n ja THL:n sivujen etsimiseen. Tarkemmat tiedot käytetyistä hakusanoista ja hakujen tuloksista katso Liite 2. Hakusanoilla löydettyistä artikkeleista ja tutkimuksista valittiin luettavaksi ne, joiden otsikot tai tiivistelmät liittyivät työn aiheeseen. Tiedonhakua ei tehty yhdessä päivässä, vaan se jatkui koko opinnäytetyö prosessin ajan. Lisäksi tiedonhaussa käytettiin muutamaa Duodecim oppiportista, Metropolian Myllypuron kampuksen ja Helsingin yliopiston kirjastosta löytynyttä oppikirjaa.

Itse opinnäytetyön tuotos suunniteltiin aivoriihi (brainstorming) menetelmää (Aivoriihi: innokylä) käyttäen. Opinnäytetyön tekijät keksivät monta mahdollista innovaatiota ja interventiota. Alun perin tuotokseksi valikoitui internet- sivusto, jossa olisi sairaanhoitajaopiskelijoille suunnattua tietoa liikunnasta ja sen fysiologisista vaikutuksista sekä liikunta vinkkejä aloittelijoille. Tämä tuotos vaihtui kuitenkin suunnitelma vaiheessa liikunta tapahtumaksi sairaanhoitajaopiskelijoille.

Tapahtuma suunniteltiin koostumaan 3 osiosta. 1 osioon kuului osallistujien liikuntatottumusten kartoitus suppealla kyselyllä ja ohjattu keskustelu liikunnasta. Tapahtumaa varten haettiin tietoa siitä mitä keinoja liikuntamotivaation herättämisessä olisi hyvä käyttää, sillä ohjatun keskusteluosuuden tarkoitus oli motivoida opiskelijoita liikunnan harrastamiseen keskustelun ja tiedon jaon kautta. 2. osio liikuntatapahtumassa oli ohjattu liikuntaharjoitus. Harjoituksen sisältö valittiin tiedonhaun perusteella koostumaan lajeista, jotka ovat hyviä terveyden edistämisessä. 3. osio oli palautteen anto tapahtumasta arviointilomakkeella. Lisäksi tapahtumaan osallistuneille jaettiin liikuntaohjelmat, joidenka tarkoituksena oli helpottaa liikunnan aloittamista vinkkien avulla. Liikuntaohjelmat pohjautuivat liikuntasuosituksiin (Liikunta: Käypähoito- suositus 2016; Liikkumisen suositukset: UKK- instituutti 2019).

Opinnäytetyön toteutusvaiheessa haettiin edelleen tietoa opinnäytetyön aiheesta. Liikuntaosuuden kulku ja liikesarjat, sekä keskusteluosuuden sisältö suunniteltiin. Tapahtumaa varten varattiin tila Metropolian Myllypuron kampukselta. Toteutusvaiheeseen kuului kysely- ja arviointilomakkeiden sekä liikuntaohjelmien suunnittelu ja tulostus. Mainospostereita vietiin Metropolian Myllypuron kampukselle ja tapahtumaa mainostettiin Facebookissa ja kutsu tapahtumaan lähetettiin sähköpostilla opintovastaavan avustuksella. Ennen tapahtumapäivää pidettiin tapahtuman kenraaliharjoitus ja käytiin tutustumassa tapahtumapaikkaan. Tapahtuma pidettiin 5.3.2020.

Tapahtuman jälkeen analysoitiin kysely- ja arviointilomakkeiden sisällöt ja kirjattiin raportti tapahtumasta. Tiedonhaku työn tietoperustan vahvistamista varten, jatkui vielä lopullista kirjallista työtä tehdessä. Halusimme varmistaa, että työn tietoperusta olisi luotettava. Tiedonhaussa olimme kriittisiä mitä lähteitä käytimme. Suosimme artikkeleita, jotka olivat vertaisarvioituja.

Opinnäytetyöprosessin aikana tavattiin ohjaavaa opettajaa ryhmäohjauksien ja seminaarien lisäksi muutaman kerran. Kirjallinen työ lähetettiin myös opettajalle sähköpostilla muutaman kerran tarkistettavaksi. Opettajalta saatiin vinkkejä työn kehittämistä varten, mutta työskennellessä uskallettiin myös käyttää omaa harkintaa työn muokkaamisessa ja kehittämisessä. Lisäksi seminaareissa saatiin palautetta myös opponenteilta. Opinnäytetyön teossa hyödynnettiin myös koulun tarjoamia opinnäytetyön työpajoja. Työn koostamisen ohella osallistuttiin tuotetyön teksti, englanninkielinen tiivistelmä, lähteet, viitteet; otsikointi sekä tiedonhaku työpajoihin syksyn 2019 ja kevään 2020 aikana.

5.2 Yhteistyökumppani Zonesports

Opinnäytetyön liikuntatapahtumassa oli otollinen tilaisuus esitellä Metropolia Ammattikorkeakoulun tarjoamia liikuntamahdollisuuksia opiskelijoille. Yhteyttä otettiin sähköpostitse opiskelijoiden liikuntajärjestö Zonesportsin liikuntasuunnittelijaan Anna Saloon. Sähköpostissa esiteltiin suunnitelma toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisesta. Zonesports halusi osallistua tapahtuman järjestämiseen. Opinnäytetyön tapahtuman järjestämisessä tehtiin yhtistyötä liikuntasuunnittelija Salon kanssa tapahtumapaikan valinnassa, tapahtumaan tarvittavien välineiden hankinnassa ja Zonesportsin esittelyosuuden suunnittelussa. Zonesports tarjosi maksutta käyttöön jooga- mattoja sekä musiikin toistolaitteen. Salo osallistui myös itse 5.3.2019 järjestettyyn liikuntatapahtumaan. Siellä hän esitteli Zonesportsin toimintaa ja kertoi miten liikuntapassin voi hankkia. Lisäksi Zonesports tarjosi yllätyksenä osallistujille avainnauhat ja haalarimerkit.

Zonesports on ammattikorkeakoulujen liikuntapalvelujen tarjoaja. He saavat rahoituksensa Metropolia AMK, Haaga-Helia AMK ja Laurea AMK:lta. Zone järjestää ammattikorkeakoulujen opiskelijoille ja henkilökunnalle mahdollisuuden liikunnan harrastamiseen. Opiskelijakunnan jäsenille annetaan mahdollisuus osallistua ilmaiseksi ryhmäliikuntaan, varata vuoroja palloiluhalleista ja pääsyn kuntosalille. Muiden kuin Metropolian, Haaga-Helian ja Laurean opiskelijat saavat nämä samat palvelut opiskelijahintaan. "Liikuntapalvelujen tehtävänä on korkeakoulu yhteisön liikuttaminen sekä korkeakoulujen arkiaktiivisuuden lisääminen." (Zonesports verkkosivu 2019)

Zonesports avasi uudet tilat Myllypuroon keväällä 2020. Nämä tilat antavat opiskelijoille uusia mahdollisuuksia liikkua koulunkäynnin ohessa. Opinnäytetyö edesauttaa osaltaan näiden tilojen esittelyä opiskelijoille. Tätä varten Zonesportsin edustaja oli tapahtumassa paikalla, kertomassa heidän palveluistaan.

5.3 Tapahtuman osallistujat

Opinnäytetyön tekijät selvittivät ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden lukujärjestyksistä päivän, jolloin opiskelijoilla olisi paras mahdollisuus osallistua tapahtumaan

(5.3.2020). Opiskelijoita kutsuttiin tapahtumaan opiskelijatutoreiden kautta WhatsApp-ryhmissä, koulutussuunnittelijan avulla sähköpostin välityksellä, Myllypuron sosiaali- ja terveysalan opiskelijat Facebook-ryhmässä sekä yksityisillä Instagram-käyttäjätileillä. Myös toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoille tarjottiin mahdollisuus osallistua.

Lisäksi tapahtumalle mainokseksi luotiin posterit, jotka rakennettiin tehokkaaksi ja houkuttelevaksi kutsuksi tapahtumaan. Postereita tulostettiin useampi kopio, joita sijoitettiin Metropolia Ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksen sosiaali- ja terveydenhoitoalan rakennuksen yleisiin tiloihin. Sama mainosposteri jaettiin ensimmäisen vuoden opiskelijoita ohjaaville opiskelijatutoreille digitaalisena versiona. Tavoitteena oli saada posterin ulkoasu sellaiseksi, että se kiinnittäisi katsojan huomion ja herättäisi kiinnostusta (katso. Liite 3). Posterin tulee olla kooltaan suuri, kertoa lukijalle tarjolla olevat hyödyt sekä kielipillisesti oikein kirjoitettu (Ladd 2010).

Tapahtuman mainostaminen aloitettiin kahta viikkoa ennen tapahtumaa, viemällä posterin kopioita opiskelijoiden ilmoitustaululle, sekä Myllypuron kampuksen B-rakennukseen, neljännen kerroksen hissien läheisyyteen. Neljännessä kerroksessa ollut posterit oli valitettavasti poistettu tuntemattomasta syystä seuraavana päivänä. Viestit tapahtumasta lähetettiin mainitulle Facebook-sivulle, sekä opiskelijoiden sähköpostiin kertaalleen viikkoa ennen tapahtumaa ja uudestaan päivää ennen.

Viestit, jotka opiskelijoille lähetettiin Facebook-ryhmään ja sähköpostiin:

Viesti 1 (lähetetty 28.2.20)	Viesti 2 (lähetetty 4.3.2020)
Hei sairaanhoidon fuksi ja 2 vuoden opiskelija! Ootko miettiny et ehkä kannattais liikkua opiskelujen ohella, mutta et tiiä mistä alottaa tai sulla ei oo aikaa semmoseen? Nyt sulla ja sun kavereilla on hyvä mahdollisuus päästä liikkumaan ja tutustua ilmaiseksi liikunta mahdollisuuksiin mitä METKA:n jäsenenä Zonesports meille tarjoaa! 5.3 järjestetään Myllypuron kampuksella opinnäytetyönä liikuntatapahtuma missä liikutaan ihan vaan koska se on hauskaa JA lisäksi saatte vielä mukaan saliohjelman ja vinkkejä liikkumiseen jatkossa muutenkin! - Tapahtumassa puhutaan myös vähän siitä mitä hyötyä liikunnasta oikeasti on?	Hei sairaanhoidon opiskelija! Nyt sulla ja sun kavereilla on hyvä mahdollisuus päästä liikkumaan ja tutustua ilmaiseksi liikuntamahollisuuksiin mitä METKA:n jäsenenä Zonesports meille tarjoaa! HUOMENNA 5.3 järjestetään Myllypuron kampuksella opinnäytetyön liikuntatapahtuma missä liikutaan ihan vaan koska se on hauskaa JA lisäksi saatte vielä mukaan saliohjelman ja vinkkejä liikkumiseen jatkossa muutenkin! - Tapahtumassa puhutaan myös vähän siitä mitä hyötyä liikunnasta oikeasti on? - Tapahtumassa voit hankkia itsellesi myös Zonepassin, jolla pääset, osallistuu ryhmäliikuntoihin ja varata palloiluvuoroja!

<ul style="list-style-type: none"> - Tapahtumassa voit hankkia itsellesi myös Zonepassin, jolla pääset, osallistuu ryhmäliikuntoihin ja varata palloiluvuoroja! - VAAN 15 ekaa ilmottautunutta pääsee mukaan, voit ilmottaa itsesi ja kaverisi samalla! - ilmottaudu s- postilla veera.vanska@metropolia.fi tai elina.tuomi@metropolia.fi - Saavu paikalle 9.30 B-siiven K-kerrokseen hissien läheisyyteen, sieltä ohjataan teidät pukkareihin ja tapahtumapaikalle! - Tapahtuma kestää n. klo 12 asti <p>Tuu rohkeesti mukaan!</p> <p>Terv. Sairaanhoitajaopiskelijat Elina ja Veera</p>	<ul style="list-style-type: none"> - VAAN 15 ekaa ilmottautunutta pääsee mukaan, voit ilmottaa itsesi ja kaverisi samalla! - ilmottaudu s- postilla veera.vanska@metropolia.fi tai elina.tuomi@metropolia.fi - Tapahtuma alkaa klo 10! - Saavu paikalle klo 10 mennessä B-siiven K-kerroksen hissien läheisyyteen, sieltä ohjataan teidät pukkareihin ja tapahtumapaikalle! - Tapahtuma kestää n. klo 12 asti <p>Tuu rohkeesti mukaan, vielä on paikkoja jäljellä! :)</p> <p>Terv. Sairaanhoitajaopiskelijat Elina ja Veera</p>
--	--

5.4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Näyttö tapahtuman pohjana

Fyysisellä aktiivisuudella ylläpidetään kehon toimintakykyä. Liikkumattomuus voi olla haitallista (Alen & Arokoski 2015: 71-89; Viikari-Juntura ym. 2015; Helajärvi ym. 2015: 1713-1718).

Liikunnan harrastaminen voi edistää oppimista, kognitiivisia taitoja sekä työmuistia (Felez-Nobrega ym. 2017; Helajärvi ym. 2015: 1713-1718).

Sairaanhoitaja, joka liikkuu säännöllisesti, puhuu liikunnan puolesta enemmän, kuin hoitaja, joka ei harrasta liikuntaa lainkaan (Orr ym. 2014: 99- 101; Dabrowska- Galas ym. 2013; Bankshi ym. 2015).

Itsestään huolehtiva ja liikuntaa harrastava hoitaja voi olla esikuva potilaalle (Dabrowska- Galas ym. 2013; Blake ym. 2013: 89).

Motivaatio on edellytys liikkumiselle. Motivaation tulee olla ihmisestä itsestään peräisin ja sen voi löytää etsimällä itselleen mielekkään tavan liikkua. Sosiaalinen tuki sekä onnistumisen kokemukset lisää motivaatiota. (Sakar ym. 2016; Liukkonen & Jaakkola 2017; Vasalampi 2017; Leppämäki 2017)

Intervention toteutus

Näyttöön perustuva liikuntatapahtuma noin viidelletoista ensimmäisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijalle.

Ohjattua keskustelua liikunnan merkityksestä, jolloin herätellään ajatuksia liikunnan yhteydestä opiskelumenestykseen, työssäjaksamiseen, sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen.

Opinnäytetyön tekijöiden järjestämä ryhmäliikuntatunti Myllypuron kampuksella ja Zonesportsin edustaja esittelemässä tapahtumaan osallistuville heidän toimintaansa.

Kysely opiskelijoille, jolla selvitetään heidän käsityksiään ja suhtautumistaan liikunta-harjoitteluun. Sekä tottumuksia ja liikunnallisia arvoja sekä koettua terveyttä ja jaksamista.

Raportti tapahtumasta

Tapahtuma järjestettiin 5.3.2020 Myllypuron kampuksella sairaanhoidon opiskelijoille.

Aluksi Zonesportsin liikuntasuunnittelija Anna Salo kertoi toiminnasta ja palveluista kampuksella, sekä jakoi avainnauhoja ja haalarimerkkejä.

Ohjattu liikuntaosuus oli näyttöön perustuva kokonaisuus ja se toteutui suunnitellusti.

Tapahtuman alussa ja lopussa kerättiin suppeilla kyselylomakkeilla ajatuksia ja mielipiteitä liikunnasta, sekä kokemuksia tapahtumasta.

Osallistujat saivat vinkkejä kotona sekä kuntosalilla harjoitteluun, järjestäjien luomilla harjoitteluohjelmilla.

5.5 Liikuntatapahtuma sairaanhoitajaopiskelijoille

Tapahtuman sisältö suunniteltiin näyttöön perustuvaksi, liikuntaan kannustavaksi interventioksi, sekä tutustumismahdollisuudeksi koulun tarjoamiin liikuntatiloihin. Tapahtuman tuli olla sellainen, että aktiviteetit ovat mielekkäitä myös vasta-alkavalle liikkujalle ja herättävät hyvää mieltä osallistujissa.

Liikuntatapahtuma toteutettiin 5.3.2020 Metropolia Ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksella, peilisalissa MPBK029. Tapahtuma koostui kirjallisesta liikuntatottumuskyselystä, ohjatusta keskustelusta sekä liikuntaharjoituksesta. Osallistujat saivat myös konkreettisia ohjeita liikunnan harrastamiseen omassa arjessaan. Lopuksi osallistujia pyydettiin vastaamaan interventiota koskevaan arviointikyselyyn.

Tapahtuma oli pituudeltaan noin kahden tunnin mittainen. Tapahtuman aloitus ja Zonesportsin edustajan puheenvuoro noin 15min, 15-20 min kyselyiden täyttämiseen, 30min ohjattua keskustelua, 45min liikuntaharjoitus sekä noin 15min arviointilomakkeiden täyttämiseen.

Tapahtuman aikataulu:

9.00- 9.45 Tapahtuman valmistelu
10.00-10.30 Tapahtuman aloitus: opinnäytetyön esittely ja Zonesportsin puheenvuoro
10.30- 11.00 Kysely ja ohjattu keskustelu
11.00- 11.45 Ohjattu liikunta
11.45- 12.00 Arviointilomakkeiden täyttö
12.00- 12.15 Liikuntatilan siivous

Tapahtuma aloitettiin esittäytymiskierroksella, jonka jälkeen Zonesportsin edustaja Anna Salo piti oman osuutensa. Salo kertoi osallistujille opiskelijoiden liikuntapalveluista niin Myllypurossa kuin muillakin Metropolia Ammattikorkeakoulun kampuksilla. Hän antoi myös ohjeita liikuntapassin hankkimiseen M-pisteeltä (Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijajärjestön palvelupiste). Liikuntapassilla opiskelija saa käyttöönsä Zonesportsin liikuntapalvelut pääkaupunkiseudulla. Lisäksi Zonesport tarjosi osallistujille haalarimerkit ja avainnauhat.

Zonesportsin esittelyn jälkeen, tapahtumaan osallistujia pyydettiin täyttämään suppea kirjallinen kysely (Katso Liite 4). Kyselyllä kartoitettiin heidän käsitystään mielekkästä liikunnasta, sekä sen koettua merkitystä osana kokonaisvaltaista hyvinvointia (Katso kohta 6.1 Liikuntakysely). Tuloksia ei analysoida tässä työssä lyhyttä pohdintaa pidemmälle. Toteutetun kyselyn yhteydessä, käytiin ohjattua keskustelua sairaanhoitajan jakamisesta, työhyvinvoinnista sekä eettisestä kysymyksestä: Voiko sairaanhoitaja ohjeistaa aktiiviseen elämään, jos ei itse noudata liikuntasuosituksia? Lisäksi keskusteltiin liikunnan fysiologisista vaikutuksista ja merkityksestä opintomenestyksen kannalta.

Pääosuutena tapahtumassa oli opinnäytetyön tekijöiden ohjaama liikuntaharjoitus. Opiskelijoille vedettiin hauska, yhteinen liikuntaharjoitus, jonka tavoitteena oli jättää onnistumisen kokemus sekä positiivinen mielikuva liikunnasta. Harjoitus koostui erilaisista liikunnan muodoista, monipuolisen kokemuksen tarjoamiseksi (Katso kohta 5.6. Ohjattu liikuntaharjoitus tapahtumassa).

Tapahtuman loppuosassa tarjottiin opiskelijoille vinkkejä koti- ja kuntosaliharjoitteluun järjestäjien luomien harjoitusohjeiden muodossa (Katso Liite 5). Ohjeet sisältävät kaksi 14 päivän suunnitelmaa. Toinen ohjeista oli suunnattu kuntosaliharjoitteluun ja toinen kotona tehtäviin liikuntaharjoituksiin. Näiden tarkoituksena oli helpottaa opiskelijaa lisäämään liikuntaharjoittelua arkeensa ja madaltaa ensiaskeleen kynnystä.

Osallistujia pyydettiin lopulta myös vastaamaan arviointilomakkeeseen, jolla kerättiin kokemuksia toteutuneesta interventtiosta (Katso Liite 4). Arviointilomakkeiden vastauksien perusteella pohdittiin tapahtuman onnistumista osallistujien näkökulmasta (Katso kohta 6.2 Palautteet tapahtumasta).

5.6 Ohjattu liikuntaharjoitus tapahtumassa

Intervention pääosuus, liikuntaharjoitus, koostui tanssi-, HIIT- sekä kehonhuolto-osuuksista. Näin luotiin monipuolinen kokonaisuus, joka tarjosi paloja erilaisista liikunnan muodoista. Tärkeää oli pitää liikkeet helppoina, nostattaa sykettä sekä pitää hauskaa.

Tanssi on taidemuodon lisäksi monipuolista ja kokonaisvaltaista liikuntaa. Tanssi voi käytännössä olla minkälaista liikkumista tahansa. Tässä yhteydessä kuitenkin puhumme alkulämmittelynä käytetystä, sykettä nostattavasta tanssista. Koreografia oli opinnäytetyön tekijöiden suunnittelema. Tanssin koreografia oli yksinkertainen, mutta sopivan nopeampainen sykettä nostamaan, kun lyhyttä liikesarjaa toistettiin useaan kertaan.

WHO:n raportin 2019 mukaan taiteen eri lajeja harrastavat elivät yleisesti terveellisemmin ja olivat tietoisempia terveellisistä elämäntavoista kuin muut. Tanssi itsessään haastaa ja kehittää tasapainoa, polttaa tehokkaasti kehon rasvaa sekä edistää verisuonien, luuston ja lihaksiston terveyttä. (Fancourt & Finn 2019: 8-26.) Liikuntasuosituksissa tanssi mainitaan aerobisena eli reippaana liikuntana, jota tulisi harrastaa 2,5h/ viikossa (Liikkumisen suositukset: UKK- instituutti 2020; Liikunta: Käypähoito- suositus 2016).

HIIT-harjoitus toimi liikuntaharjoituksen kuormittavana osuutena. Korkean intensiteetin intervalliharjoittelulla (=high intensity interval training), eli niin kutsutulla HIIT-harjoittelulla, tarkoitetaan liikunnanharjoitusmuotoa, jossa vuorotellaan korkean intensiteetin intervallien sekä matalan intensiteetin palautusjaksojen välillä. (Savonen 2013). HIIT- harjoittelua voidaan suorittaa erinäisissä liikunnan muodoissa, periaatteena toimii isojen lihasryhmien yhtäaikaista työskentelyä (Savonen 2013).

Pitkäkestoista aerobista harjoittelua on kauan pidetty parhaana harjoittelun muotona kestävyyskunnan kehittämiseksi (Makar & Siabrenho 2018). HIIT- harjoittelun on kuitenkin todettu edistävän sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä, sekä madaltavan painoindeksiä ja kehon rasvaprosenttia, jopa pitkäkestoista aerobista harjoittelua tehokkaammin (Costigan ym. 2015).

Ramosin työryhmän katsauksessa (2015) todettiin HIIT- harjoittelun vaikuttavan valtimoiden endoteelikerroksen toimintaan tehokkaammin, kuin matalamman intensiteetin harjoittelu. Liikunnan tulee kuitenkin olla tarpeeksi kuormittavaa, vaikuttaakseen verenkiertoelimistön terveyteen. Tähän voidaan vastata korkean intensiteetin intervalliharjoittelulla. (Ramos ym. 2015.)

Heiskanen väitöskirjatutkimuksessa (2017) todettiin positiivisia vaikutuksia kokonaisvaltaisessa terveydessä sekä sydämen toiminnassa kahden viikon HIIT- harjoittelulla. Tutkimuksessa selvitettiin, miten korkean intensiteetin intervallit vaikuttivat sydämen vasemman kammion toimintaan 2. tyypin diabetesta sairastavilla ja ihmisillä, jotka eivät harasta liikuntaa. (Heiskanen 2017.)

Aktiivisen kehonhuollon osuuteen kuului yksinkertainen jooga- ja venyttelyliikesarja. Aktiivisella kehonhuollolla tarkoitetaan henkilön itsensä tekemää lihasten huoltoa esimerkiksi venyttelemällä tai liikkuvuusharjoitteiden avulla. (Lääketieteen termit 2020). Jooga-osuus oli Hastanga- joogaan kuuluva, sovellettu aurinkoterveyhdys. Joogalla on todettu olevan stressiä lievittävä ja mieltä rauhoittava vaikutus (Smith ym. 2011: 22-29; Kumar ym. 2016: 69- 74). Jooga haastaa ja kehittää tasapainoa sekä lisää liikkuvuutta ja notkeutta. Joogaa suositellaan liikeratoja kehittäväksi liikuntaharjoitteluksi. (Rinne 2020.) Tapahtumassa joogalla oli pääasiassa kehonhuollollinen tehtävä, mutta sen stressiä lievittävää vaikutusta ei tule sivuuttaa.

Aurinkoterveyhdyksen jälkeen tehtiin lyhytkestoisia takareisiä, etureisiä, lonkankoukistajia, pakaraa ja selkää venyttäviä liikkeitä. Venyttelyllä saadaan kehitettyä kehon liikelaa-juuksia eli notkeutta. Notkeus on tärkeää tuki- ja liikuntaelinten toimintakyvyn kannalta. Venyttelyllä voidaan parantaa erityisesti alaraajojen lihasten toimintakykyä. Ihminen tarvitsee jokapäiväisessä elämässään kehon liikelaa-juuksia. (Liikunnan vaikutukset: Tuki ja liikuntaelimistö: UKK- instituutti 2018.) Esimerkiksi pyykkejä narulle ripustaessa tai imuroidessa tarvitaan kehon hyvää liikkuvuutta.

6 Arviointi

6.1 Liikuntakysely

Tapahtuman yhteydessä kerätty tieto osallistujien liikuntatottumuksista kertoo, että interventioon osallistuminen oli houkuttelevaa opiskelijoille, jotka harrastivat jo liikuntaa omassa arjessaan. Tapahtumaa mainostettiin liikunnallisena, jolloin se todennäköisesti veti puoleensa juuri niitä opiskelijoita, jotka ovat kiinnostuneet liikunnasta. Ks. liite 4.

- Opiskelijoista 75% vastasi harrastavansa liikuntaa 5 kertaa tai enemmän viikossa.
- Jokainen kyselyyn vastannut osallistuja koki liikunnan aloittamisen helpoksi.
- Puolet vastaajista kertoi liikunnan aloittamatta jättämisen syyksi useimmiten kiireen.
- Vain yksi tapahtumaan osallistunut opiskelija kaipasi muutosta omiin liikuntatottumuksiinsa.

Opiskelijoilla oli mahdollisuus kirjoittaa lomakkeen loppuun omia ajatuksiaan aiheesta. Tässä osiossa tuotiin esille esimerkiksi, että liikunta koettiin tärkeäksi osaksi oman terveyden edistämistä ja ettei sairaanhoitajan koulutuksessa käsitellä tarpeeksi liikunnan harrastamisen merkitystä.

6.2 Palautteet tapahtumasta

Tapahtumaan osallistuneet opiskelijat kokivat intervention miellyttäväksi. Paikalle saapuneet olivat selvästi kiinnostuneita oman hyvinvointinsa edistämisestä sekä tahtoivat edistää liikuntaa osana omaa terveyskäyttäytymistään. Tapahtumaan osallistumisen vapaaehtoisuus oletettavasti lisäsi mielekkyyden kokemusta, sillä autonomian kokemus on merkittävä kannustin liikunnan harjoittamisessa (Liukkonen & Jaakkola 2017) (Vasalampi 2017).

- Kaikki vastanneet kokivat järjestäjien esitelleen tapahtumansa ja asiansa erinomaisesti.
- Levitetyn posterin ulkonäkö oli miellyttänyt kaikkia niitä opiskelijoita, jotka olivat sen nähneet.
- Osallistujat kokivat saaneensa kattavasti tietoa liikunnan harrastamisen tärkeydestä sekä siitä, miten voivat itse jatkaa liikunnan harrastamista osana omaa terveyskäyttäytymistään.

Saatujen palautteiden perusteella, interventio oli onnistunut toimimaan mielekkäänä tapahtumana ja liikunnan harrastamisen kannustajana.

6.3 Luotettavuus

Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja sen tietoperustan jäsentämiseen käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Työn luotettavuuden varmistamiseksi, noudatettiin hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Näihin periaatteisiin kuuluvat rehellisyys, avoimuus, tarkkuus, tieteellisten tutkimusten kriteerien mukaiset tiedonhankintakeinot, muiden tutkijoiden kunnioittaminen ja heidän töihinsä viittaaminen. (Varantola ym. 2012.) Näitä hyvän tieteellisen käytännön periaatteita noudattamalla opinnäytetyöstä saatiin luotettava ja oikeellinen. Opinnäytetyölle laadittu suunnitelma ohjasi työn prosessin etenemistä vaiheittain.

Työssä ei turvauduttu minkäänlaiseen vilppiin sen tekemisen helpottamiseksi, vaan kaikki tehtiin rehellisesti ja ohjeiden mukaisesti. Tapahtuman perustaksi valittu tieto ja tutkimukset valittiin huolellisesti, sekä eettisten ja tieteellisten tutkimusten kriteerien mukaisesti. Kirjallisessa työssä viitattiin tutkimuksiin, tutkittuun tietoon ja näiden tuottajiin asianmukaisella tavalla, sillä ilman aiempaa tehtyä tutkimusta, ei opinnäytetyötä olisi voinut rakentaa luotettavaksi kokonaisuudeksi.

Tietokannat, joita käytettiin, olivat Medic, Cinhal, Terveysportti sekä Duodecim oppiportin kirjallisuus. Lisäksi tutkitun näytön lähteinä käytettiin Helsingin Yliopiston ja Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjastoista löytyviä kirjoja sekä julkaisuja, joissa käsiteltiin työn

kannalta oleellisia aiheita. Luotettavaksi työhön kerätyn tiedon tekee tietokantojen käytön hallinnan lisäksi, julkaisujen tarkka valikointi. Opinnäytetyön tietopohjaksi valittiin vertaisarvioituja tutkimuksia ja artikkeleita vuosilta 2010-2020.

Luotettavuuden lisäämiseksi, opinnäytetyön tiedonhakua kuvaamaan on koostettu tiedonhakutaulukko. Tiedonhakutaulukosta käy ilmi käytetyt tietokannat ja hakusanat sekä haun tulokset. Tutkimusten haku toteutettiin systemaattisesti ja haku kohdistettiin aiheeseen vastaavaan sisältöön.

Tietokantoja on käytetty luotettavan näytön keräämiseen toistuvasti sairaanhoidon opintojen aikana, ja niiden oikeaa käyttöä tekijät ovat harjoittaneet jo ensimmäisestä lukukaudesta alkaen. Googlen käyttö luotettavan tiedon haussa ei ole täysin riskitöntä. Google-hakukonetta käytettiin kuitenkin vain etsittäessä tietoa World Health Organization, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Urho Kekkosen Kuntoinstituutti säätiön verkkosivuilta. Lisäksi Googlaa käytettiin joidenkin tutkimusartikkeleiden lähteiden etsimiseen.

Koska kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö eikä perinteinen kirjallisuuskatsaus, on työssä käytetty lähteinä myös useampaa oppikirjaa. Oppikirjoja on käytetty tietopohjan tueksi ja monipuolistamiseksi. Oppikirjoista haetulla tiedolla on tarkennettu esimerkiksi liikunnan fysiologisia vaikutuksia.

Opinnäytetyön toteutuksen loppuvaiheessa kirjallinen työ vietiin Turnit-järjestelmään plagioinnin tarkistamiseksi. Järjestelmä tarkistaa työn mahdollisen plagioinnin varalta, vertaamalla sitä kansainvälisiin tietokantoihin (Turnit opiskelijaohje 2017). Tavoitteena oli saada plagiointiosuus työssä mahdollisimman vähäiseksi, mieluiten olemattomaksi, jotta varmistetaan kirjallisen työn olevan tekijöiden kirjoittama.

Opinnäytetyön suunnittelu, toteutus ja raportointi vaiheessa työ vertaisarvioitiin eli oppoitiin toisten opiskelijoiden toimesta. Kaikille opinnäytetyön tekijöille määrättiin työ, joka heidän piti arvioida. Työstä saatiin sekä kehittäväää kritiikkiä, että positiivista palautetta. Opponoinnista saatujen palautteiden pohjalta kyettiin kehittämään työtä ulkopuolisen näkökulman avulla.

Tapahtuman arviointi tapahtui anonymisti, jonka vuoksi arviointia voi pitää luotettavana. Huomioon tulee kuitenkin ottaa, että tapahtumaan osallistuneet tunsivat opinnäytetyön

tekijät. Tämä voi vaikuttaa arviointeihin, mutta tapahtumassa osallistujia kehoitettiin vastaamaan rehellisesti tapahtuman arviointiin. Tapahtuman avoin ilmapiiri voisi viitata myös arviointien rehellisyyteen ja nimettömyys saattoi helpottaa arvioinnin tekoa.

6.4 Eettisyys

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön ei kuulu tutkimusta, eikä tapahtumaan osallistuneiden henkilöllisyyttä selvitetty. Työhön ei myöskään liittynyt arkaluontoista tietoa osallistujista. Näin ollen toteutukseen ei tarvittu lupaa eettiseltä lautakunnalta, vaan opinnäytetyön ohjaava opettaja valvoi, että opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin eettisiä ohjeita ja hyviä tieteellisiä käytäntöjä.

Eettisyys otettiin huomioon läpi opinnäytetyön prosessin, (suunnitelmavaihe, toteutusvaihe, raportointivaihe) ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten suositusten (Kettunen ym. 2019) ja hoitotieteellisten eettisten periaatteiden mukaan (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013; 217-228).

Hoitotieteelliset eettiset periaatteet ovat

- Asiakkaan tai potilaan (tässä tapauksessa tapahtumaan osallistuneiden opiskelijoiden) kokonaisvaltaisen autonomian kunnioittaminen, ja tutkimuksen (tässä tapahtuman) mahdollisten negatiivisten seurauksien ilmaiseminen.
- Tutkimuksen (tapahtuman) mahdollisten haittojen estäminen tai minimoiminen ja osallistujien hyvinvoinnin edistämien.
- Tutkimukseen (tapahtumaan) osallistuvien yksilöllisyyden ja eroavien taustojen ymmärtäminen, osallistuvien tasavertainen kohtelu ja kaikille samojen hyötyjen mahdollistaminen.
- Yksityisyyden suojaaminen, tutkimuksen (tapahtuman) eettisyyden varmistaminen sen kaikissa vaiheissa, mahdollisten tai havaittujen tai oletettujen tieteellisten virheiden raportointi tutkimuksen valvojalle

(Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013; 217-228)

Tapahtuma suunniteltiin opiskelijoiden itsemääräämisoikeutta tukevaksi, osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja sieltä sai poistua missä vaiheessa tahansa. Tämä tehtiin myös selväksi intervention alussa. Mainosposterissa kerrottiin selkeästi tapahtuman sisällöstä, jotta opiskelija ymmärtää täysin, mihin osallistuu.

Intervention alussa kerrottiin tapahtuman kulusta ja pelisäännöistä sekä tapahtumaan osallistumisen omavastuusta ja mahdollisista riskeistä. Pelisäännöt olivat selkeät; kun nioitetaan toisia ja ollaan tilassa samanvertaisia, ketään ei syrjitä ja tärkeintä on yrittäminen. Koska tapahtuma oli liikunnallinen, loukkaantumisen riski oli olemassa (Rinne 2020).

Ohjatun keskustelun osuus oli informoiva ja pohtiva. Siinä korostettiin opiskelijoiden yksilöllisyyttä ja vapautta valita itseään miellyttävä liikunnan muoto sekä kannustettiin - ei painostettu - liikunnan harrastamiseen. Keskusteluosuuden suunnittelussa otettiin huomioon osallistujien mahdolliset pelot ja negatiiviset kokemukset liikunnasta. Toteutuksessa pidettiin huoli, ettei kenenkään elämäntapoja tuomittu oikeiksi tai vääriksi. Kysely- ja palautelomakkeiden täyttö oli täysin vapaaehtoista ja niihin vastattiin nimettömästi.

Työtä tehdessä tekijöille heräsi eettinen kysymys: voiko sairaanhoitaja ohjeistaa aktiiviseen elämään, jos ei itse noudata liikuntasuosituksia? Useasta lähteestä tuli esiin, että liikuntaa harrastava sairaanhoitaja puhuu todennäköisemmin liikunnan puolesta, kuin hoitaja, joka ei liiku suositusten mukaan tai ollenkaan (Orr ym. 2014: 99-101; Dabrowska-Galas ym. 2013; 384-392; Bankshi ym. 2015: 289-296).

Sairaanhoitajan eettisiä ohjeita ja velvollisuuksia (Puttonen 2017; Code of ethics for nurses 2012) tarkasteltaessa heräsi myös ajatus, noudattaako sairaanhoitaja eettisiä ohjeita ja velvollisuuksiaan, jos ei pidä fyysisestä terveydestään huolta. Osaako heikosti liikkuva sairaanhoitaja kiinnittää huomiota potilaan elämäntapoihin, huomaako hän muutoksen tarpeen, tai osaako hän tukea kansalaisten terveyttä elämäntapaohjauksen avulla?

7 Pohdinta

Tiedonhaun tuloksena selvisi seuraavaa. Liikunnalla on selviä terveyttä edistäviä ja ylläpitäviä vaikutuksia. Liikunta ja liikkumattomuus vaikuttavat ihmisen kehoon kokonaisvaltaisesti ja lisäksi myös psyykkiseen hyvinvointiin. Fyysisellä aktiivisuudella voidaan vaikuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistöön, tuki- ja liikuntaelinten terveyteen, aineenvaihduntaan ja kognitiiviseen toimintakykyyn. Liikunta auttaa sietämään stressiä paremmin ja parantaa mielialaa, mikä on hyvä huomioida esimerkiksi masennuspotilaiden hoidossa.

Tutkimusten tulosten mukaan läheskään kaikki sairaanhoitajat eivät liiku suositusten mukaan. Sairaanhoitajan työssä fyysisellä kunnolla on merkitystä. Pitämällä huolta omasta fyysisestä terveydestään hoitaja voi kestää paremmin työn kuormittavia tekijöitä, niin psyykkisiä kuin fyysisiä. Kun sairaanhoitaja huolehtii omasta hyvinvoinnistaan, on hänellä enemmän valmiuksia myös huolehtia potilaidensa terveydestä. Liikuntaa itse harastava hoitaja puhuu myös oman kokemuksen kautta todennäköisemmin fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä potilaille, kuin hoitaja, joka ei itse liiku riittävästi. Herääkin kysymys, miksi sairaanhoitajat eivät liiku riittävästi, vaikka se auttaisi heitä jaksamaan työssään ja kannustamaan potilaitaan terveyskäyttäytymiseen?

Sairaanhoitajien eettisissä ohjeissa ja Käypähoitosuosituksissa sanotaan, että sairaanhoitajan työhön kuuluu ihmisten terveyden edistäminen ja ylläpito, sekä potilaan tukeminen oman hyvinvoinnin huolehtimisessa. Terveyteen kuuluu olennaisena osana fyysinen terveys, ja sen ylläpitoon sekä edistämiseen kuuluu liikunta ja fyysinen aktiivisuus. Toimivatko sairaanhoitajat tällä hetkellä vanhan sanonnan mukaan, ”Älä tee niin kuin minä teen, vaan tee niin kuin sanon”? Tämä eettinen kysymys vahvisti mielenkiintoa aihetta kohtaan.

Opinnäytetyön suunnitelmaseminaarissa ja järjestetyssä tapahtumassa pyydettiin sairaanhoitajaopiskelijoilta: ”Viittaa, jos tiedät tämänhetkiset liikuntasuositukset”. Kovin monen käsi ei noussut. Sairaanhoidon opiskelijoiden liikuntatottumuksiin liittyvissä tutkimuksissa todettiin, etteivät läheskään kaikki opiskelijat liiku riittävästi. Tähän olisi hyvä kiinnittää huomiota, sillä liikunnalla voidaan edistää myös oppimiskykyä ja stressin hallintaa, mikä olisi monelle opiskelijalle varmasti tärkeää. Sairaanhoitajaopiskelijoiden ammattidentiteettiä kansalaisten terveyden edistäjinä, ei ainoastaan sairauksien hoitajina, voisi vielä vahvistaa.

Tähän opinnäytetyöhön kerätyn tiedon, intervention osallistujien kommenttien sekä tekijöiden kokemusten pohjalta, käteen jäi tärkeä ajatus. Sairaanhoidon opiskelijoita tulisi läpi opintojen kannustaa pitämään huolta hyvinvoinnistaan terveyskäyttäytymisen kautta. Näin voitaisiin mahdollisesti edistää tulevaisuuden ammattilaisten terveyttä ja työssäjaksamista. Lisäksi edistettäisiin myös potilaiden terveyttä, kun hoitajat oman kokemuksensa kautta puhuisivat liikunnan ja terveellisten elintapojen puolesta.

Osana tätä työtä suunniteltuja liikuntaohjelmia, tai niiden kaltaisia kokonaisuuksia, voisi tulevaisuudessa hyödyntää sairaanhoitajaopiskelijoiden terveyskäyttäytymisen edistämiseksi. Olemme tämän työn kautta ymmärtäneet paremmin, miten suuri merkitys fyysisellä hyvinvoinnilla ja liikunnalla on sairaanhoitajan työssä, niin hänen itsensä, kuin potilaidenkin kannalta. Tämän tiedon pääsimme välittämään tapahtumaamme osallistuneille opiskelijoille. Toivomme, että muillakin sairaanhoidon opiskelijoilla, sekä jo sairaanhoitajan ammatissa toimivilla, olisi mahdollisuus käsittää liikunnan todellinen merkitys.

8 Lähteet

Absetz P, Hankonen N. 2017; 133: 1015- 21. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Teema: Terveiden edistäminen. Duodecim. Helsinki. Verkkodokumentti. Saatavilla verkossa <<https://www-terveysportti-fi.ezproxy.metropolia.fi/xmedia/duo/duo13734.pdf>> Luettu 26.2.2020

Aivorihi. Innokylä. Verkkosivu. Saatavilla verkossa <<https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivorihi>>. Luettu 1.9.2019

Ahokas A, Korhonen E-S, Rekola L. 2019. Sairaanhoitajaopiskelijat eri puolilla maailmaa – samanlaisia, mutta silti niin erilaisia. Tikissä: tutkimus-, kehitys-, ja innovaatiotoiminnan ytimessä. Saatavilla verkossa <<https://blogit.metropolia.fi/tikissa/2019/10/29/sairaanhoitajaopiskelijat-eri-puolilla-maailmaa-samanlaisia-mutta-silti-niin-erilaisia/>> Luettu 2.2.2020

Ansala J, Saari J, Munter H, Vieno A, Tirkkonen E, Näsänen V. 2018 Korkeakoululiikunnan suositukset 2018. Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry. Saatavilla verkossa <https://oll.fi/assets/uploads/2018/02/Korkeakoululiikunnan_suositukset-2018_nettiversio.pdf> Luettu 20.11.2019

Alen M, Arokoski J. 2015. Liikunnan ja Harjoittelun fysiologiset perusteet. Arokoski J, Mikkelsen M, Pohjolainen T, Viikari-Juntura E. 2015. Fysiatrია. 2009, päivitetty 2015. s.71- 89 Duodecim oy. Helsinki.

Ashcraft P. F, Susan L. Gatto S. L, 2015. Care-of-Self in Undergraduate Nursing Students: A Pilot Study. National League for Nursing, Volume 36 Number 4: s. 255-256

Bakhshi S, Sun F, Murrells T, While A. 2015. Tutkimus: Nurses' health behaviours and physical activity-related health-promotion practices. British Journal Of Community Nursing vol 20 No 6 s. 289-296.

Blake H & Harrison C, 2013. Health behaviours and attitudes towards being role models. British Journal of Nursing, Vol 22. No 2: s. 86-94. Brennan E. J. 2017. Artikkel: Towards resilience and well-being in nurses. British Journal of Nursing. Vol 26 no. 1 s. 43-47.

Costigan S. A, Eather N, Plotnikoff RC, Taaffe DR, Lubans DR. High-intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: a systematic review and metaanalysis. Br J Sports Med 2015; 49: 1253–1261

Code of ethics for nurses. 2012. s. 1-10. International Council of Nurses (ICN). Saata-
villa verkossa <https://www.icn.ch/sites/default/files/inline-files/2012_ICN_Codeofethicsfornurses_%20eng.pdf> Luettu 9.4.2020.

Dabrowska-Galas M, Plinta R, Dałbrowska J, Skrzypulec-Plinta V. 2013. Tutkimus:
Physical Activity in Students of the Medical University of Silesia in Poland. Journal of
the American Physical Therapy Association. Volume 93. No 3, s.384-392.

Darch J, Baillie L, Gillison F. 2017. Nurses as role models in health promotion: a con-
cept analysis. British Journal of Nursing, Vol 26, No 17: s.982-988.

Da Silva Pires C, Mussi F, de Cerqueira Bruna B, Pitanga G, José F, Da Silva D. 2013.
Tutkimus. Physical activity practice among undergraduate students in nursing. Acta
Paul Enferm. 26(5):436-443. Bahian liittovaltion yliopisto.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2012. Self-determination theory, Handbook of theories of so-
cial psychology (p. 416–436).

Diehl K, Fuchs A K, Rathmann K, Hilger-Kolb J. 2018. Tutkimusartikkeli; Students' Mo-
tivation for Sport Activity and Participation in University Sports: A Mixed-Methods
Study. BioMed Research International. Vol 2018 s. 1-7. Hindaawi.

Fancourt D, Finn S. 2019. Health Evidence Network synthesis report 67 What is the
evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review s.
15-17. World Health Organization. Saatavilla verkossa
<<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>> Lu-
ettu 6.2.2020

Farren G.L, Zhang T, Martin S.B, Thomas T.K. 2017. Factors related to meeting physi-
cal activity guidelines in active college students: A social cognitive perspective. Journal
of American College Health Vol. 65 No. 1 s. 10-21.

Felez-Nobrega M, Hillman C. H, Cirera E, Puig-Riber A. 2017. The association of con-
text-specific sitting time and physical activity intensity to working memory capacity and
academic achievement in young adults. European Journal of Public Health. vol 27, no.
4, s. 741-746. Julkaissut Oxford University Press.

Hakulinen A, Harju E, Pietilä I, Murtola T, Ojala H. 2020. Hormonihoitoa saavien eturauhassyöpöpotilaiden kokemuksia liikuntainterventioista- pilottitutkimus. Tutkivahoitotyö 18(1): 28-35.

Hankonen N, 2019. Oppikirjan artikkeli: Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutos interventiot terveyden edistämiseksi: 171- 186. Salmela-Aro Katariina, Nurmi Jari-Erik (toim.). 2019. Mikä meitä liikuttaa, motivaatiopsykologian perusteet. Oppikirja PS-kustannus.

Hannonen H & Turunen V 2018. Kaksi hoitajaa kertoo: näin selätän työuupumuksen, Tehy-lehti. Saatavilla verkossa <<https://www.tehylehti.fi/fi/tyoelama/kaksi-hoitajaa-kertoo-nain-selatin-tyouupumuksen>> Luettu 3.11.2019

Huttunen J. 2018. Tietoa potilaalle: Terveysliikunta- kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki. Verkkodokumentti

Heeren A, Jemmott Illa J.B , Marangeb C.S , Rumosa Gwazeb A , Batidziraib,c J,M, Ngwaned Z, Mandeyad A, Tyler J.C. 2018. Health-Promotion Intervention Increases Self-Reported Physical Activity in Sub-Saharan African University Students: A Randomized Controlled Pilot Study. Behavioral Medicine Vol. 44. No 4. s. 297- 305.

Heiskanen, M. 2017. Right ventricular metabolic responses to high-intensity interval and moderate-intensity continuous training: studies by positron emission tomography. Väitöskirja Turun yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta. Turku: Turun yliopiston julkaisu.

Heiskanen M. 2019. Riittääkö tehotreeni? Duodecim Aikakausikirja. Numero 2. s. 111-113 Pääkirjoitus. Saatavilla verkossa. <<https://www-terveysportti-fi.ezproxy.metropolia.fi/xmedia/duo/duo14743.pdf>> Luettu 23.11.2019

Helajärvi H, Lindholm H, Vasankari T, Heinonen O.J. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Liikuntalääketiede. Duodecim 2015;131 s.1713–1718. Kustannus oy Duodecim. Verkkodokumentti. Saatavilla verkossa <<https://www-terveysportti-fi.ezproxy.metropolia.fi/xmedia/duo/duo12430.pdf>> Luettu 20.2.2020

Häkkinen E. 2017. Terveiden edistäminen. Sairaanhoidajan käsikirja. Kustannus oy Duodecim. Helsinki. Verkkodokumentti.n

Kettunen J, Kärki A, Näreaho S, Päällysaho S. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020. s. 8-26. Saatavilla verkossa <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382>. Luettu 6.2.2020

Kangasniemi M, Utriainen K, Ahonen S-M, Pietilä A-M, Jääskeläinen P, Eeva Liikanen. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede 2013, 25 (4), 291-301. Verkkodokumentti. Saatavilla verkossa <<https://search-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/docview/1469873650/fulltextPDF/2FC7307BE7764510PQ/1?accountid=11363>>. Luettu 18.4.2020.

Kankkunen P, Vehviläinen - Julkunen K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. s. 217- 228. Oppikirja. Sanoma Pro Oy.

Keskeisiä käsitteitä: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (THL). 2020. Verkkojulkaisu. Saatavilla verkossa <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>>. Luettu 9.4.2020

Kivelä K, Elo S, Kyngäs H, Kääriäinen M. 2014. Terveysvalmennuksen vaikutukset aikuisten pitkäaikaissairaiden hyvinvointiin: systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Hoitotiede 26 (4), 262–274. Verkkodokumentti. Saatavilla verkossa <<http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.metropolia.fi/se/h/0786-5686/26/4/terveysv.pdf>>. Luettu 13.4.2020

Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K, Koskinen S (toim.).2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa- FinTerveys 2017- tutkimus. Raportti 4/2018 s. 38-42. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavilla verkossa <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 10.9.2020

Korhonen E-S, Rekola L. 12.2.2019. Tikissä blogin kirjoitus: Hoitotyön opiskelijat tutkittiin: motivaatio kohdillaan, jaksaminen ei. Saatavilla verkossa <<https://blogit.metropolia.fi/tikissa/2019/02/12/hoitotyön-opiskelijat-tutkittiin-motivaatio-kohdillaan-jaksaminen-ei/>> Luettu 29.9.2019

Kouvonen A, De Vogli R, Stafford M, Shipley M.J, Marmot M.G, Cox T, Vahtera J, Väänänen A, Heponiemi T, Singh-Manoux A, Kivimäki M. 2012. Social support and the likelihood of maintaining and improving levels of physical activity: the Whitehall II study. European Journal of Public Health Vol 22. No 4. s. 514- 518.

Kukkonen- Harjula K, Liira H. 2019. Liikunta toimii lääkkeenä moneen vaivaan. Lääkäri-lehti pääkirjoitus 46/2019. Saatavilla verkossa <<https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.metropolia.fi/pdf/2019/SLL462019-2623.pdf>> Luettu 28.2.2020

Kumar S, Bhanagari A, Mohile Abha S, Limaye Akshay H, 2016. Tutkimus: Effect of Aerobic Exercises, Yoga and Mental Imagery on Stress in College Students – A Comparative Study. Indian Journal of Physiotherapy and Occupationaltherapy vol 10 No. 3 s. 69- 74.

Ladd A, 2010. Developing Effective Marketing Materials: Promotional Posters and Flyer Design Considerations. Saatavilla verkossa. <<https://ag.tennessee.edu/cpa/Information%20Sheets/cpa180.pdf>> Luettu 15.4.2020

Leppämäki S, Masennus, 2017. Liikunta ja masennus, Duodecim Oppiportti.

Liikunta. Käypähoito- suositus. 2016. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla verkossa <<https://www.kaypahoito.fi/hoi50075>> Luettu 1.9.2019

Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan: UKK-instituutti, 2019. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. <<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>> Luettu 24.2.2020

Liikunnan vaikutukset: UKK-Instituutti. 2019. Saatavilla verkossa <https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset> Luettu 4.1.2019

Liikunnan vaikutukset: Tuki ja liikuntaelimistö. 2018. UKK- instituutti. Verkkojulkaisu. Saatavilla sähköisesti <https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset/tuki-ja_liikuntaelimisto/tuki-ja_liikuntaelimiston_kunto>. Luettu 19.2.2020.

Linnansaari, A – Hakonen, N 2019. Miten terveyskäyttäytymiseen voidaan vaikuttaa? Teoksessa Sinikallio, Sanna (toim.). Terveiden psykologia. Jyväskylä: PS-kustannus. s. 89–134. Saatavana verkossa. <https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/miten_terveyskayttaytymiseen_voidaan_vaikuttaa.pdf> Luettu 9.4.2020

Liukkonen J & Jaakkola T. 2019. Suoriutumismotivaatio urheilussa: 162- 170. Oppikirjan artikkeli. Salmela-Aro K, Nurmi J-E (toim.). 2019. Mikä meitä liikuttaa, motivaatio-psykologian perusteet. E- kirja. PS kustannus.

Lääketieteen termit. 2020. Kustannus Oy Duodecim. Saatavilla verkossa <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt01376 >Luettu 2.3.2020

Makar O & Siabrenko G. 2018. Influence of physical activity on cardiovascular system and prevention of cardiovascular diseases (Review). Georgian Med News 2018; 285: s. 65-74

Malik S, Blake H, Batt M. 2011. How healthy are our nurses? New and registered nurses compared. Britis Journal of Nursing 2011. Vol. 20. No. 8: 489- 496.

Miettinen I, Kunttu K, Laakso L. Opiskeluterveys, 1.5.2011. Päivitetty 2019. Duodecim oppikirja.

Orr J, McGrouther S, McCaig M. 2014. Tieteellinen artikkeli: Physical fitness in pre-registration nursing students? Nurse Education in practice s. 99- 101. Elsevier.

Puttonen J. 2017. Sairaanhoidajan eettiset velvollisuudet. Sairaanhoidajan käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Pölkki, T. 2014. Hoitotyön interventiot ja niiden vaikuttavuus. Pääkirjoitus Tutkiva hoitotyö Vol. 12 (4), 2014, s.03.

Ramos J, Dalleck L, Tjonna A, Beetham K, Coombes J. The impact of high-intensity interval training versus moderate-intensity continuous training on vascular function: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med* 2015; 45: s. 679–692. Saatavilla verkossa <https://www.researchgate.net/profile/Lance_Dalleck/publication/273636762_The_Impact_of_High-Intensity_Interval_Training_Versus_Moderate-Intensity_Continuous_Training_on_Vascular_Function_a_Systematic_Review_and_Meta-Analysis/links/55d3308408ae0b8f3ef925a4/The-Impact-of-High-Intensity-Interval-Training-Versus-Moderate-Intensity-Continuous-Training-on-Vascular-Function-a-Systematic-Review-and-Meta-Analysis.pdf> Luettu 18.2.2020

Rinne M. 2020. Liikkuminen ja Terveys. Sairaanhoitajan käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. Saatavilla verkossa <https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=shk00491>. Luettu 1.2. 2020.

Saari J, Ansala J, Pulkkinen S, Mikkonen J 2013. Korkeakoululiikunnan suositusten toteutuminen ja opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus, Opiskelijoiden liikuntaliitto ry <<https://docs.google.com/file/d/0B9L1fvjudy3GTHNjODFiZEV1Smc/edit>> Luettu 10.9.2019

Sarkar S, Taylor, Wnedell C, Lai D, Shegog R, Paxton R J. 2016. Social support for physical activity: Comparison of family, friends, and coworkers. *Work* s. 893- 899.

Savonen, K. 2013. Vähän mutta kovaa ja nopeasti - liikunnan terveyshyödyt tehotreenillä. *Liikunta & Tiede*, 50, 5, 68–72.

Smith J. Andy, Greer T, Sheets T, Watson S. 2011. Tutkimus: Is There More to Yoga Than Exercise? *Alternative Therapies in Health & Medicine* Vol 17 No 3 s. 22-29.

Stark M.A, Hoekstra T, Lindstrom Hazel H, Barton B. 2012. Caring for self and others: Increasing health care students' healthy behaviours. *Work* 42 (2012) 393–401.

STM, 2015. Työelämä 2025- katsaus. Työelämän ja työympäristön muutosten vaikutukset työsuojeluun ja työhyvinvointiin. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:16 <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3573-0>> Luettu 20.3.2020

TELA, 2017. Työkyvyn muodostuminen < <https://www.tela.fi/tyokyky> > Luettu 23.3.2020

Tucker S.J, Harris M.R, Pipe T.B, Stevens S.R. 2010. Tutkimusartikkeli: Nurses Ratings of Their Health And Professional Work Enviroments. AAOHN Journal Vol 58. No 6: 253-267.

Turnitin opiskelijaohje. Metropolia Moodle. Saatavilla verkossa <https://moodle.metropolia.fi/pluginfile.php/163095/mod_resource/content/1/Turnitin_opiskelijan%20ohje.pdf> Luettu 15.4.2020

Työterveyslaitos, 2019. Stressi ja työuupumus. Verkkojulkaisu. Saatavilla verkossa <<https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/>> Luettu 4.10.2019

Varantola K, Launis V, Helin M, Spoof S ja Jäppinen S. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimus tieteellinen lautakunta: Tutkimuseettinen neuvottelukunta ohje s. 2-6. Saatavilla verkossa <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/htk_ohje_verkko14112012.pdf> Luettu. 6.2.2020

Vasalampi K. 2019. Itsemääräämisteoria: 42- 53. Salmela-Aro K, Nurmi J-E (toim.). 2019. Mikä meitä liikuttaa, motivaatiopsykologian perusteet. PS kustannus.

Vekara L. 2018. Fyysisen aktiivisuuden yhteys opiskelu- uupumukseen ja opiskeluuntoon lukiolaisilla. Pro Gradu- tutkielma s. 28-41. Liikuntalääketieteen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla verkossa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57663/URN_NBN_fi_jyu-201804172108.pdf?sequence=5&isAllowed=y> Luettu 3.2.2020

Viikari- Juntura E, Heliövaara M. Fysiatria 4.8.2015. Tuki ja liikuntaelämistön sairauksien ja vammojen epidemiologia ja ehkäisy. <<https://www.oppiportti.fi/op/fys00003/do#s4> > Luettu 1.2.2020

Villa, T. 2016. Opiskelijabarometri 2014. Katsaus Korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö OTUS 55/2016. Helsinki. <<https://drive.google.com/file/d/0B9L1fvjudy3GTENwUnNKa0s1Zmc/view>> Luettu 20.9.2019

WHO, World health organization 2018. Physical activity. Verkkojulkaisu, saatavilla verkossa <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>. Luettu 20.9.2020

Zonesports.fi. Verkkosivu <<http://zonesports.fi/info/>> Luettu 4.10.2019

Özçakar N, Kartal M, Mert H, Güldal D. 2015. Healthy Living Behaviors of Medical and Nursing Students. International Journal of Caring Sciences. Volume 8 Issue 3 s.536-542.

Liite 1. Opinnäytetyön aikataulu

Elokuu 2019	Syyskuu 2019	Lokakuu 2019
Aiheen saanti ja orientaatio.	Projektisuunnitelman työstäminen.	Suunnitelman esittäminen ja palautteen saanti.
Lähteiden haku, aiheeseen perehtyminen	Kirjoittaminen, tiedonhaku, tapaamiset opettajan kanssa.	Opettajan palaute ja vertaisarvioinnit.

Tammikuu 2020	Helmikuu 2020	Maaliskuu 2020
Tiedonhaku, tutkittuun tietoon perehtyminen ja asian-tuntijuuden kehittyminen.	Tapahtuman rungon suunnittelu.	Tapahtuman järjestäminen 5.3.2020
Yhteydenotto Zonsportin edustajaan sekä tutoropiskelijoihin.	Suunnitelmien ja varmistuneen aikataulun informointi tutoropiskelijoihille sekä Zonesportsin edustajalle.	Tapahtuman onnistumisen pohdinta sekä raportointivaiheen aloitus.
	Toteutusvaiheen seminaari 5.2.2020	23.3.Opinnäytetyön ryhmäohjaus

Huhtikuu 2020
8.4 Raportointiseminaari
8.4-24.4 Opinnäytetyön viimeistely
24.4 Opinnäytetyön palautus
Kypsyysnäytteen ajankohta ei tiedossa.

Liite 2. Tiedonhakutaulukko

Tietokanta	Hakusanat	Osumat	Otsikon mukaan valittu	Tiivistelmän mukaan valittu	Päivämäärä
Cinahl	physical activity AND student nurse	39	2	2	1.9.2019
Cinahl	nurses physical activity	37	0	1	1.9.2019
Cinahl	nurses AND well-being	890	0	1	2.9.2019
Cinahl	health behaviour AND nurse	673	2	4	3.10.2019
Cinahl	studying AND physical activity	55	0	1	8.12.2019
Cinahl	physical activity AND college students	333	1	2	20.1.2019
Chinal	Yoga exercise	65	1	1	6.2.2020
Cinahl	social support AND	394	0	2	10.2.2020

	physical activity				
Chinal	High intensity interval	1831	0	1	18.2.2020
Chinal	Physical activity influence	1915	2	1	10.3.2020
Medic	liikunta AND terveys	39	1	0	23.11.2019
Medic	terveyskäyttäytyminen	214	1	0	20.2.2020
Medic	liikunta muodot AND terveyden edistäminen	86	0	1	28.2.2020
Medic	elämäntapa interventio	187	1	0	26.2.2020
Medic	liikunta AND opiskelu	1	1	0	3.2.2020
Terveysportti sairaanhoitajan tietokannat, sairaanhoitajan käsikirja	liikunta	88	2	0	1.4.2020
Terveysportti,	terveys liikunta	20	1	0	1.9.201

sairaanhoitajan tietokanta,					
Terveysportti, käypähoito suositukset	liikunta	308	1	0	1.9.2019
Terveyskirjasto, sairaanhoitajan tietokannat	sairaanhoitajan eettiset ohjeet	12	1	0	1.3.2020
Terveysportti, sairaanhoitajan tietokannat	terveyden edistäminen	109	1	0	1.2.2020
Metcat-Finna, Tutkiva hoitotyö	liikunta	33	0	1	12.3.2020
Metcat-Finna/Cinahl: Hoitotiede	physical activity	17	1	0	13.4.2020
Metcat-Finna/Cinahl	narrative literature review	1	1	0	18.4.2020.
Metcat-Finna	hoitotyön interventiot vaikuttavuus	5	1	0	13.4.2020

Yhteensä: 72 lähdettä

Haettu:	Valitut lähteet
Cinahl	22
Medic	5
MetcatFinna	4
Terveysportti	7
Google	10
Oppikirja	9
Tikissä blogin kirjoitukset	2
Muut	13

Liite 3. Mainosposterit

SAIRAANHOIDON FUKSI

HALUAISITKO...

- Olla osana opinnäytetyön toteutusta?
- Lisätä liikunnan määrää arjessasi?
- Tutustua käytössäsi oleviin liikuntatiloihin Myllypuron kampuksella?
- Saada ilmaiset treeniohjelmat koti- ja kuntosalitreeniin?

Koska tietenkin vastasit kaikkiin näihin kysymyksiin KYLLÄ, tule mukaan opinnäytetyömme toiminnalliseen tapahtumaan!

Missä? Myllypuron kampuksella!
Milloin? 5.3.2020 kello 9.30-12!

Ilmoittaudu sähköpostilla veera.vanska@metropolia.fi tai elina.tuomi@metropolia.fi ja saat tarkemmat ohjeet osallistumiseen!

Liite 4. Lomakkeet

Kysely liikunnasta

Ikä:

Sukupuoli: nainen / mies / muu

Ympyröi vastauksesi

- Liikun viikoittain ...

1 kerran tai alle 1-2 kertaa 3-4 kertaa 5 + kertaa

- Koen liikunnan aloittamisen....

Helpoksi / Kohtalaisen hankalaksi / Vaikeaksi

- Kun en jaksa harrastaa liikuntaa syynä on....

Väsymys / Kiire / Kiinnostavan lajin puute / Motivaation puute

- Haluaisitko muutosta omiin liikuntatottumuksiisi...

Kyllä / Ei / En tiedä

- Muita ajatuksia aiheesta?

Arviointilomake

Kuinka suoriuduimme projektin esittelystä?

Erinomaisesti ☐ Hyvin ☐ Kohtalaisesti ☐ Huonosti ☐

Posterin ulkonäkö?

Tosi hieno ☐ Ihan hieno ☐ En kommentoi ☐

Esitelmän sisältö oli...

Kattava ☐ Hyvä ☐ Kohtalainen ☐ Olisin kaivannut hieman enemmän tietoa ☐

Kiitos vastauksestasi 😊

Liite 5. Treeniohjelma

Vinkkejä salitreeniin!

TREENI 1 Jalat

Kyykky smithissä tai vapaalla tangolla 4x 10-12

Bulgarialainen kyykky käsipainojen kanssa 3x10-12 per jalka!

Reisikoukistus laitteessa (maaten/istuen) 4x10-12

Loitonnuskone 4x10-12

Pakarapotku taljassa 3x12-15 per jalka!

Pohjenousut laitteessa tai seisten painon kanssa 4x10-15

TREENI 2 Olkapäät + ojentajat + rinta

Pystypunnerrus käsipainot/levytanko 5x10-15

Vipunostot sivulle 4x8-10

Pushdown köydellä 5x10-12

Facepull 3x12-15

Pecdec 4x10-12

Penkkipunnerrus 4x8-10

TREENI 3 Selkä + hauis

Alatalja soutu rusettiote 4x8-10

Ylätalja lapio-otteella 4x8-10

T-kulmasoutu 4x12-15

Pullover 3x15

Hauiskääntö hammerote 4x12-15

Hauiskääntö alataljasta suora tanko 4x12-15

Tässä on 14 päivän startti sinulle, joka kaipaat vinkkejä saliharrastuksen aloittamiseen!

PÄIVÄ 1	PÄIVÄ 2	PÄIVÄ 3	PÄIVÄ 4	PÄIVÄ 5	PÄIVÄ 6	PÄIVÄ 7
Treeni 1 – Jalat Tästä lähtee, käy testaamassa joku Zonen kuntosaleista!	Kävelylenkki! 30-45 min reipasta kävelyä tekee hyvää peruskunnolle	Treeni 2- Olka, ojentaja, rinta. Jo toinen salitreeni, mahtavaa!	Ansaittu lepo! Hengähdä tänään ja onnittele itseäsi hyvästä startista	Kehonhuolto! Voit muistella tapahtuman kehonhuolto-osuutta tai etsiä vaikka netistä ohjeita!	Treeni 3 - Selkä ja hauis. Viikon viimeisen salitreeni, jaksaa jaksaa!	Sunnuntait on levolle! Selvisit ekasta viikosta,nyt voit nauttia levosta.
PÄIVÄ 8	PÄIVÄ 9	PÄIVÄ 10	PÄIVÄ 11	PÄIVÄ 12	PÄIVÄ 13	PÄIVÄ 14
Treeni 1 – Jalat Ja uusi kierros! Tää treeni on nyt jo tuttu viimeviikolta!	Kehonhuolto! Kun kroppa vasta totuttelee treeneihin, on huolto tärkeää. Venyttele siis!	Kävelylenkki! 30-45min Laitetaan lenkillä aineenvaihdunta jylläämään, niin kroppakin palautuu samalla!	Treeni 2 – Olka, ojentaja, rinta. Pumppaa pumppaa pumppaa vaan!	Levon vuoro! Kaikkihan tietää, että lihas kasvaa levossa!	Treeni 3 - Selkä ja hauis. Taas on jo viikon vika treeni. Menipäs nopeasti!	Venyykö? Auta kehoasi palautumaan venyttelyllä. Kahden viikon startti oli tässä, hyvin tehty!

Vinkkejä kotitreeniin

PÄIVÄ 1

- 15 min kävelylenkki sellaista tahtia, että lihakset lämpenevät treeniä varten, voit myös hyppiä hetken paikoillasi tai tanssi lihakset lämpimäksi!
- Lihaskunto treeni: toista 2 kierrosta
10- 15 kyykkyä
10- 20 sumo- kyykkyä
5-10 punnerrusta
10- 20 fillarivatsaa tai kierto vatsaa

Kannattaa venytellä treenin jälkeen!

PÄIVÄ 2

- **Zonesports** ryhmäliikunta tunti kavereiden kanssa
TAI
- 30min kävely/ hölkkä ulkona, pyydä kaveri mukaan! Ja lenkillä saa aina tehdä muutaman askelkyykynkin, jos haluaa! 😊

PÄIVÄ 3

- Kotona jooga tai venyttelyharjoitus
- Pidä tänään lepopäivä jos siltä tuntuu

PÄIVÄ 4

- Varatkaa tänään kavereiden kanssa palloiluvuoro ja menkää pelaamaan jotain!
TAI
- Käy uimassa tai vesijuoksemassa 20- 30min. Voit myös käydä 20- 30 min kävelylenkillä!

PÄIVÄ 5

- **Lepopäivä!** Jos haluat voit tehdä jonkun lihaskuntotreenin tai vaikka käydä kokeilemassa jotain uutta lajia se kuulostaa myös hyvältä!

PÄIVÄ 6

- 15 min kävely, sellaista tahtia että saat lihakset vähän lämpimäksi treeniä varten
- Lihaskuntotreeni: toista 3 kertaa!
10-20 kyljen nostoa kylkilankussa molemmille kyljille
30 sec- 1min lankkua, *muista vetää vatsa kohti selkäranka ja peppu alas*
5-10 punnerrusta by choice naisten tai miesten
10- 15 lantion nosto 1 jalalla (10- 15 per jalka)
10-15 askelkyykkyä per jalka

PÄIVÄ 7

- **Zonesports** ryhmä liikunta, pyydä kaveri mukaan!
TAI
- Reipas kävelylenkki 40min, kävelylenkki on myös hyvä tapa saada ajatukset pois stressaavista asioista, voi olla että ne asiat ei oo lenkin jälkeen enää yhtä stressaavia 😊

PÄIVÄ 8

- 15 min kävelylenkki sellaista tahtia, että lihakset lämpenevät treeniä varten, voit myös hyppiä hetken paikoillasi ja ravistella kroppaa hereille!
- Lihaskunto treeni: toista 2 tai 3 kierrosta
10-20 vatsarutistusta
20-25 vatsan kiertoa täytetyn 1L pullon kanssa tai 1kg painolla
20- 25 kyykkyä
20- 25 ristikyykkyä
1 min seinää vasten kyykkypito
Kannattaa venytellä treenin jälkeen!

PÄIVÄ 9

- Kotona jooga tai venyttelyharjoitus
- Voit myös mennä **zonesportsin** kehonhuoltotunnille, jos sellainen tänään menee, ota kuitenkin tämä päivä rauhallisesti treenin suhteen!

PÄIVÄ 10

- 40 min kävely tai 20 min kevyt juoksulenkki, voit myös välillä juosta ja välillä kävellä
TAI
- **Zonesports** ryhmäliikunta, kysy lähteekö joku kaveri mukaan

PÄIVÄ 11

- **Lepopäivä!** Jos haluat voit tehdä jooga- tai pilatesharjoituksen kehon liikkuvuusharjoitteena

PÄIVÄ 12

- Jos kotona tarvitsisi imuroida voit imuroida alkulämmittelynä treeniä varten! Voit myös käydä ulkona 10 min kevyellä/ juoksulenkillä
- Lihaskuntotreeni: toista 2- 3 kierrosta
10- 15 jalan nostoa taakse per jalka
10- 15 hidasta tasajalkahyppyä
10- 20 T- vatsaa
10- 20 vatsarutistusta

PÄIVÄ 13

- 30- 45min kävely tai juoksu lenkki, pyydä kaveri mukaan!

PÄIVÄ 14

- **Zonesportin** kehonhuoltotunti tai flowjooga harjoitus kotona
- kiitä itseäsi että oot jaksanu pitää itsestä huolta liikkumalla!

- Tärkeää on että löydät itsellesi mieluisimman tavan liikkua, sen löytää vain kokeilemalla!
- Vertaa itseäsi vain itseesi, muiden suorituksilla ei ole väliä
- Mieti treenin jälkeen, minkälainen fiilis sulla on? Jos sulla on hyvä fiilis eikö kannata liikkua siis toisenkin kerran?
- Treeni on myös oikeestaan hyvä syy pitää hetki taukoa opiskelusta...